

# **Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга**

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей комплексная  
детско-юношеская спортивная школа «Невские Звезды»

ПРИНЯТА  
на заседании тренерского совета  
СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ "Невские Звезды"  
протокол № \_\_\_\_\_  
от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201 \_\_\_\_ г.

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ  
"Невские Звезды"  
\_\_\_\_\_  
М.С.Данилейко  
Приказ № \_\_\_\_\_  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201 \_\_\_\_ г.

## **Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта "Городошный спорт"**

Срок реализации программы: 8 лет  
Разработчик программы:  
Белкин В.Н., зам.директора по УСР

Санкт-Петербург  
2016 год

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Краткая характеристика вида спорта.

Суть игры — бросками бит (палок) выбить из «города» (отсюда и название) поочередно определённое количество фигур, составленных из 5 городков — цилиндрических столбиков из берёзы, липы, бука. Главная задача — затратить на выбивание 15 фигур как можно меньше бросков. Кто по итогам трёх туров использовал меньше попыток, тот и победил.

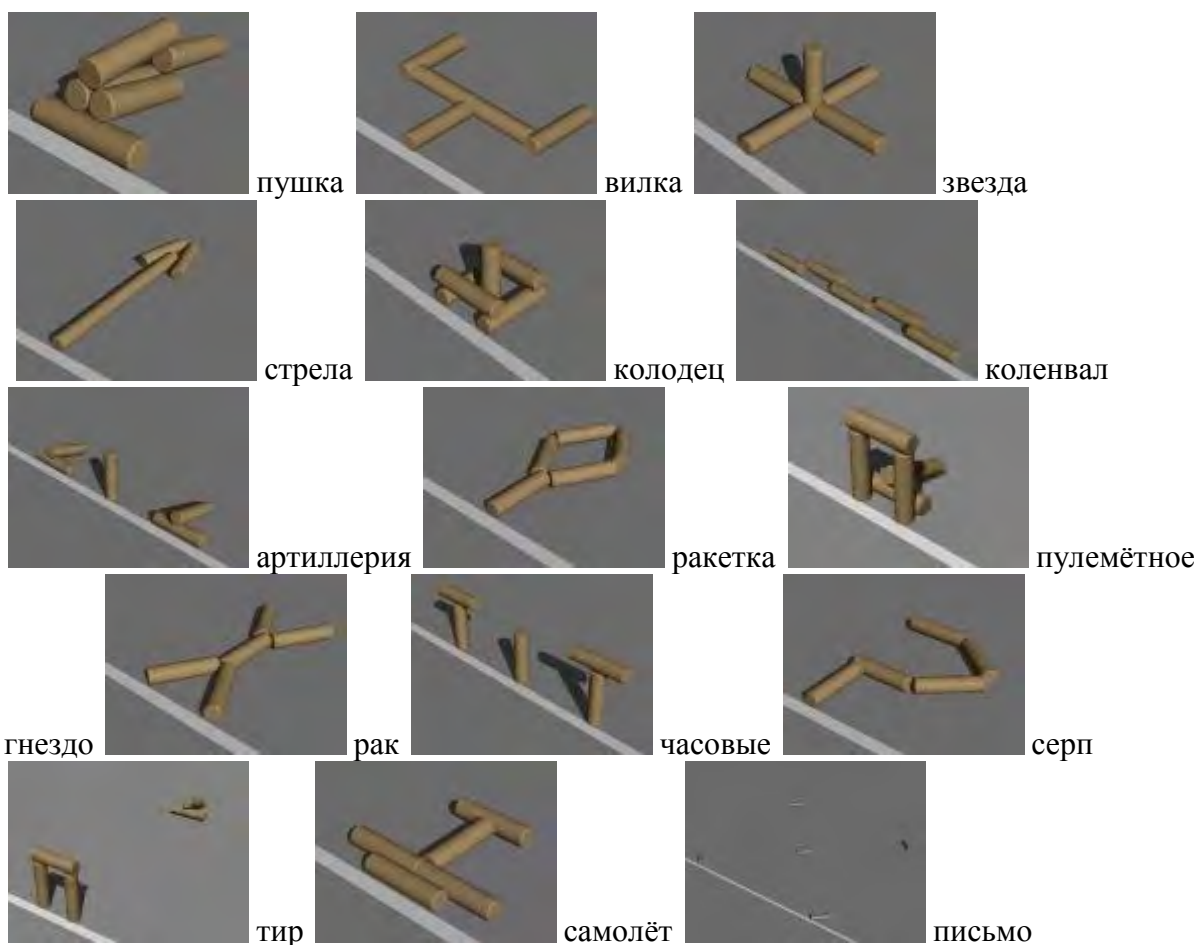
Размеры площадки («город») - 2×2 м; расстояние от места бросков: дальнее («кон») - 13 м, ближнее («полукон») - 6,5 м; длина городков - 20 см, диаметр их - 4,5-5 см; длина биты - не более 1 м. Выбиваются фигуры с «кона», но, если из фигуры выбит хотя бы один городок, остальные выбиваются с «полукона». А вот «письмо» выбивается только с «кона». Городок считается выбитым, если он полностью вышел за линии квадрата или усов. Городки, выкатившиеся за переднюю (лицевую) линию квадрата или в пределы усов, считаются невыбитыми. «Марка» в «письме» считается выбитой, если ни она, ни бита не задела другие городки.

Бросок считается потерянным, если:

- бита коснулась штрафной линии или земли перед ней;
- игрок в момент броска наступил или заступил за линию кона (полукона);
- во время броска игрок заступил ногой за боковую планку;
- игрок затратил большее время (30 сек), на подготовку для броска.

Все городки в этих случаях ставятся на прежние места, повторять удар не разрешается.

Партия в городки состоит из 15 фигур



В этой последовательности их и выбивают.

Состязания городошников бывают личными - между двумя спортсменами, а также командными. Перед встречей проводится жеребьёвка, кому первым вступить в игру. После того как все городошники пробьют по две биты, стартует другая команда. После окончания партии право начать следующую получает другая команда. Побеждает в матче команда, выигравшая две партии подряд. При равном счёте назначается третий поединок. На крупных соревнованиях матч обычно состоит из трёх партий. Победителем считается тот, кто затратил на выбивание фигур наименьшее число бит.

Для игры выбирается ровная площадка на любом покрытии - на асфальте, на земле, на газоне - и делается разметка.

В городки можно играть одному, «один на один» и команда на команду.

В каждой команде должно быть не менее 5 игроков, также может иметься запасной игрок в команде. Когда первая команда закончит свои броски (каждый игрок по очереди может бросить только две биты), начинает выбивать свои фигуры вторая команда и так далее.

В каждой партии может разыгрываться от 5 до 15 фигур, фигуры ставятся последовательно одна за другой в установленном играющими порядке. В ходе игры по договорённости можно менять или уточнять условия и правила игры, упрощая или усложняя её.

Все фигуры, кроме 15-й, строятся на середине лицевой линии.

Как вид спорта, имеющий единые правила, городки сформировались к 1923 году, когда в Москве были проведены первые Всесоюзные соревнования. В 1928 году городки были включены в программу Всесоюзной спартакиады. В 1933 году вышли новые правила, в которых были определены 15 фигур. Начиная с 1987 года асимметричные мишени для левой стали зеркально переворачивать.

Особую популярность городки завоевали в XX веке. С 1936 года проводились чемпионаты СССР по городкам.

Почти все соревнования выигрывали москвичи. Заслуженный мастер спорта, чемпион Союза по городкам в командном и личном зачете Семён Громов в шутку утверждал, что в 50-х годах чемпионские звания распределялись ещё в поезде, который вёз московских городошников на соревнования. В командных баталиях самыми знаменитыми были команды «Серп и молот» (5 лет чемпионства), «Спартак» (5 лет чемпионства), «Зил».

Согласно официальной статистике, в 1960-е — 1970-е годы городками в СССР занималось около 350 тысяч человек. Популярность городков стала падать к 80—90-м годам. После распада Советского Союза количество занимающихся резко сократилось.

С начала XXI века интерес к городошному спорту снова стал повышаться. В частности ежегодно проходят розыгрыши Кубка Европы по городкам.

Официальные соревнования по городошному спорту проводятся согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

#### Номер во всероссийском реестре видов спорта

*Таблица № 1*

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
35	Городошный спорт	067002311Я	Личные соревнования	0670012811Я
			Командные соревнования	0670022811А

Дополнительная предпрофессиональная программа по городошному спорту составлена в соответствии с:

- Конвенцией о правах ребенка,
- Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
- Письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»,
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14,
- Приказами Министерства образования и науки Российской Федерации:  
от 26.06.2012 г. № 504 "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей",  
от 29.08.2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам",
- Уставом СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ "Невские Звезды".

### ***1.2. Структура системы многолетней подготовки***

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Продолжительность этапов спортивной подготовки спортивной подготовки по виду спорта городошный спорт определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта городошный спорт (далее – РССП):

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап базовой подготовки и спортивной специализации) – 5 лет

## **Группы начальной подготовки**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей, предрасположенности к городошному спорту;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- выполнение нормативов ОФП, соответствующих возрастной группе;
- знакомство с техникой городошного спорта;
- знакомство с правилами игры.

## **Тренировочные группы 1 - 2 годов обучения (этап базовой подготовки)**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики городошного спорта;
- воспитание основных физических качеств;
- воспитание специальных физических качеств;
- подготовка и выполнение нормативов по ОФП, соответствующих возрастной группе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки);
- знакомство с правилами соревнований;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

## **Тренировочные группы 3-5 годов обучения (этап спортивной специализации)**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- воспитание специальных физических качеств;
- выполнение нормативов по ОФП, соответствующих возрастной группе;
- углубленная отработка технических приемов городошного спорта;
- совершенствование индивидуальных технико-тактических навыков;
- знакомство с основами тактики командных соревнований;
- накопление соревновательного опыта в городошном спорте;
- приобретение опыта судейства и организации соревнований.

## **Комплектование учебных групп**

*Таблица № 2*

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Минимальная наполняемость групп (человек)</b>	<b>Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю</b>
Этап начальной подготовки (НП)	1-й год	9-10	15	6
	2-й год	10-11	14	8
	3-й год	11-12	14	8
Тренировочный	1-й год	12-13	10	12

этап (ТЭ)	2-й год	13-14	10	12
	3-й год	14-15	8	18
	4-й год	15-16	8	18
	5-й год	16-17	8	18

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**1.** Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу на отделение городошного спорта:

- группы начальной подготовки - 9 лет.

Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки этих учащихся. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом (по индивидуальному плану). Досрочный перевод таких учащихся осуществляется приказом директора по ДЮСШ на основании решения тренерского совета школы при персональном разрешении врача.

Повышение уровня спортивной подготовки в городошном спорте предусмотрено нормативными требованиями по спортивной подготовке.

Однако, достижение зоны первых серьезных успехов (выполнение норматива мастера спорта России), зоны оптимальных возможностей (попадание в число 25-ти сильнейших городошников страны) во многом зависит от возраста начала занятий и стажа (табл. № 3).

**Выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста начала занятий городошным спортом.**

*Таблица № 3*

Возраст (лет)	Р а з р я д						
	Юн.	І-юн.	ІІІ	ІІ	І	КМС	МС
9	11	12	14	15	15	16	17
10	11	13	14	15	15	16	17
11	12	13	14	15	15	16	17
12	13	14	15	15	16	17	18
13	14	14	15	15	16	17	18
14	14	15	15	16	16	17	18

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов и победителей Чемпионатов России и Европы. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в городошном спорте, как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что во всех возрастных группах наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые два года специализированной тренировки.

Распределение материала по воспитанию общих физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

**Примерные благоприятные возрастные зоны развития отдельных физических качеств  
и роста морфофункциональных показателей.**

*Таблица № 4*

Физические качества и морфофункциональные показатели	Возраст (лет)											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<i>Выносливость</i>												
<i>Аэробные возможности</i>		*	*	*					*	*	*	
<i>Анаэробные возможности</i>												
<i>Совершенствование гликолитического механизма</i>					*	*	*					
<i>Совершенствование креатинфосфатного механизма</i>										*	*	*
<i>Скоростная выносливость</i>									*	*	*	
<i>Гибкость</i>	*	*	*	*	*	*						
<i>Координационные способности</i>			*	*	*	*						
<i>Скоростно-силовые качества:</i>			*	*	*	*	*	*	*			
<i>сила</i>							*	*		*	*	
<i>рост</i>						*	*	*	*			
<i>вес</i>						*	*	*	*			

Приведенная выше таблица отражает примерные закономерности связи между возрастом занимающихся и развитием физических качеств. Не следует оставлять без внимания развитие и совершенствование физических качеств, не имеющих благоприятной предрасположенности к росту в данном возрасте.

Многолетняя подготовка спортсменов, предусмотренная программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес СФП, удельный вес ОФП уменьшается и стабилизируется в группах совершенствования спортивного мастерства;
- непрерывное совершенствование техники и тактики городского спорта;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных и соревновательных нагрузок;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетней подготовки с учетом периодов полового созревания организма и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

**Процесс многолетней спортивной тренировки включает в себя:**

Этап предварительной подготовки (3 года)	В группах начальной подготовки
Этап начальной спортивной специализации (2года)	В тренировочных группах
Этап углубленной тренировки в городошном спорте (3года)	В тренировочных группах

Программа определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, городошный спорт, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных городошников.

Результатом освоения Программ по городошному спорту является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**1. в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития городошного спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях городошным спортом.

**2. в области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий городошным спортом;



- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

### **3. в области городского спорта:**

- овладение основами техники и тактики в городском спорте, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;  
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;  
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;  
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по городскому спорту.

### **4. в области развития творческого мышления:**

- развитие изобретательности и логического мышления;  
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;  
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки и с учетом благоприятных возрастных зон развития физических качеств и роста морфофункциональных показателей.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Основной показатель работы СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ "Невские Звезды" – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженный в количественных показателях физического развития, технической, тактической, интегральной (комплексной, игровой) и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Выполнение нормативных требований – основные условия пребывания занимающихся в спортивной школе. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы

### **По этапам подготовки:**

этап начальной подготовки - 1-й, 2-й, 3-й год обучения

тренировочный этап:

этап базовой подготовки 1-й, 2-й, год обучения

этап спортивной специализации 3-й, 4-й и 5-й год обучения.

Срок обучения по Программе – 8 лет. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения обучающимися программного материала.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет. Максимальный возраст – 18 лет (по году рождения).

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки юного городошника. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в баскетболе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

Утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ).

#### **Этап начальной подготовки (НП).**

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и прошедшие тестирование по физической подготовке, разработанное для кандидатов на зачисление в СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ "Невские Звезды" по виду спорта городошный спорт. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

#### **Задачи 1 этапа - этапа начальной подготовки.**

1. отбор способных к занятиям городошным спортом детей;
2. формирование стойкого интереса к занятиям;
3. всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма;
4. обучение основным приемам технических и тактических действий.

#### **Тренировочный этап (ТЭ)**

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (3 года обучения).

#### **Задачи базовой подготовки**

1. повышение общей физической подготовленности;
2. совершенствование специальной физической подготовленности;
3. овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
4. овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
5. начальная специализация;
6. овладение основами тактики командных действий.

#### **Задачи спортивной специализации**

1. дальнейшее развитие физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
2. совершенствование индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
3. совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей;
4. воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настрой на игру,

регулирование эмоционального состояния перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проведение комплекса восстановительных мероприятий)

Продолжительность одного занятия устанавливается:

- в группах начальной подготовки 1 года обучения не более 2-х академических часов при 3-х разовых занятиях в неделю;
- в группах начальной подготовки 2-го, 3-го года обучения – не более 3-х академических часов при 3-4-х разовых занятиях в неделю;
- в тренировочных группах 1 и 2 года обучения от 2-х до 3-х часов при 5-6-ти разовых тренировках в неделю;
- в тренировочных группах 3-го, 4-го и 5-го года обучения до 3-х академических часов при 6-ти разовых тренировках в неделю;

### Комплектование учебных групп

Таблица № 5

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю
Этап начальной подготовки (НП)	1-й год	9-10	14-16	6
	2-й год	10-11	12-14	8
	3-й год	10-11	12-14	8
Тренировочный этап (ТЭ)	1-й год	11-12	10-12	12
	2-й год	11-12	10-12	12
	3-й год	12-13	8-10	18
	4-й год	13-14	8-10	18
	5-й год	14-15	8-10	18

Общегодовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы) может быть сокращен не более чем на 25%.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

-участием обучающихся в тренировочных мероприятиях, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе представлен годовой учебный план на 52 рабочих недели, планы- графики на каждый этап подготовки.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
на 52 недели тренировочных занятий

*Таблица № 6*

№ п/п	Разделы	Группы начальной подготовки		Тренировочные группы				
		Периоды обучения на этапах подготовки						
		1	2-3	1	2	3	4	5
		Максимальная недельная нагрузка в часах						
		6	8	12	12	18	18	18
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах						
		2	2-3	3	3	3	3	3
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	35	45	65	65	95	95	95
2	Общая физическая подготовка	60	80	100	100	150	120	120
3	Специальная физическая подготовка	60	70	90	90	150	170	170
4	<b>Избранный вид спорта: городошный спорт</b>	120	180	280	280	420	420	420
	Техническая подготовка	60	100	150	150	220	250	250
	Тактическая подготовка	40	50	80	80	100	70	70
	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	20	30	50	50	100	100	100
5	Психологическая подготовка	6	6	9	9	21	31	31
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	10	10	20	20	20
7	Контрольные и переводные нормативы	4	4	6	6	10	10	10
8	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	10	10	20	20	20	20	20
9	Участие в соревнованиях	10	10	20	20	28	30	30
10	Развитие творческого мышления	7	11	24	24	22	20	20
<b>11</b>	<b>Всего часов за 52 недели</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

## 2.2. Примерное соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	НП			Т					ССМ	
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Теория и методика физической культуры и спорта, %	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%
Общая физическая подготовка, %	20-30 %	20-30 %	20-30 %	20-30 %	20-30 %	20-30 %	20-30 %	20-30 %	20-30 %	20-30 %
Специальная физическая подготовка, %	20-30 %	20-30 %	20-30 %	20-30 %	20-30 %	20-30 %	20-30 %	20-30 %	20-30 %	20-30 %
Избранный вид спорта, %	45 %	45 %	45 %	45 %	45 %	45 %	45 %	45 %	45 %	45 %
Развитие творческого мышления, %	5-7%	5-7%	5-7%	5-7%	5-7%	5-7%	5-7%	5-7%	5-7%	5-7%
Участие в соревнованиях, %	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%
Медико-восстановительные мероприятия, психологическая подготовка, %	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%
Самостоятельная работа, %	7-10%	7-10%	7-10%	7-10%	7-10%	7-10%	7-10%	7-10%	7-10%	7-10%

**Примерный годовой план подготовки для групп начального этапа 1 года (6 часов в неделю)**

*Таблица № 8*

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	35
2	Общая физическая подготовка	5	6	5	6	5	5	6	6	6	4	3	3	60
3	Специальная физическая подготовка	5	6	5	6	5	5	6	6	6	4	3	3	60
4	<b>Избранный вид спорта: городошный спорт</b>	9												120
	Техническая подготовка	5	6	5	6	5	5	6	6	6	4	3	3	60
	Тактическая подготовка	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	2	2	40
	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	1	2	3	2	2	2	3	2	3	0	0	0	20
5	Психологическая подготовка	0	0	1	0	1	1	1	1	1		0	0	6
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Контрольные и переводные нормативы	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	4
8	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	2	1	1	2	0	0	2	1	1	0	0		10
9	Участие в соревнованиях	0	0	2	2	2	0	2	0	2	0	0	0	10
10	Развитие творческого мышления	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	7
<b>Итого:</b>		27	29	29	33	27	24	34	29	35	19	13	13	312

**Примерный годовой план подготовки для групп начального этапа 2-3 года (8 часов в неделю)**

*Таблица № 9*

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	4	5	5	5	4	3	5	4	4	2	2	2	45
2	Общая физическая подготовка	6	7	8	8	8	6	8	8	8	5	4	4	80
3	Специальная физическая подготовка	5	6	7	7	7	6	8	8	6	4	3	3	70
4	<b>Избранный вид спорта: городошный спорт</b>	14	15	17	18	17	15	18	19	19	12	9	7	180
	Техническая подготовка	9	9	10	10	10	8	10	10	10	6	5	3	100
	Тактическая подготовка	4	4	5	6	5	4	5	5	5	3	2	2	50
	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	1	2	2	2	2	3	3	4	4	3	2	2	30
5	Психологическая подготовка	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	6
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Контрольные и переводные нормативы	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	4
8	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	2	1	1	0	1	1	2	1	1	0	0	0	10
9	Участие в соревнованиях	0	0	2	2	2	0	2	0	2	0	0	0	10
10	Развитие творческого мышления	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11
<b>Итого:</b>		34	35	42	42	41	32	45	42	44	24	19	16	416



**Примерный годовой план подготовки для тренировочных групп 1 года (12 часов в неделю)**

*Таблица № 10*

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	6	6	7	7	7	5	7	7	6	3	2	2	65
2	Общая физическая подготовка	8	10	10	10	10	8	10	10	10	6	4	4	100
3	Специальная физическая подготовка	7	8	9	9	9	8	9	9	10	6	3	3	90
4	<b>Избранный вид спорта: городошный спорт</b>	21	26	27	28	30	24	31	31	31	14	10	7	280
	Техническая подготовка	12	14	14	15	16	13	16	16	16	8	6	4	150
	Тактическая подготовка	7	7	8	8	9	8	9	9	9	3	2	1	80
	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	2	5	5	5	5	3	6	6	6	3	2	2	50
5	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	9
6	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	10
7	Контрольные и переводные нормативы	3	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	6
8	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	3	2	2	2	2	1	3	2	2	1	0	0	20
9	Участие в соревнованиях	1	2	2	2	2	1	3	3	3	1	0	0	20
10	Развитие творческого мышления	2	3	3	2	2	2	3	2	2	1	1	1	24
<b>Итого:</b>		53	60	62	62	64	51	68	66	69	32	20	17	624

**Примерный годовой план подготовки для тренировочных групп 2 года (12 часов в неделю)**

*Таблица № 11*

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	6	6	7	7	7	5	7	7	6	3	2	2	65
2	Общая физическая подготовка	8	10	10	10	10	8	10	10	10	6	4	4	100
3	Специальная физическая подготовка	7	8	9	9	9	8	9	9	10	6	3	3	90
4	<b>Избранный вид спорта: городошный спорт</b>	21	26	27	28	30	24	31	31	31	14	10	7	280
	Техническая подготовка	12	14	14	15	16	13	16	16	16	8	6	4	150
	Тактическая подготовка	7	7	8	8	9	8	9	9	9	3	2	1	80
	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	2	5	5	5	5	3	6	6	6	3	2	2	50
5	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	9
6	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	10
7	Контрольные и переводные нормативы	3	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	6
8	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	3	2	2	2	2	1	3	2	2	1	0	0	20
9	Участие в соревнованиях	1	2	2	2	2	1	3	3	3	1	0	0	20
10	Развитие творческого мышления	2	3	3	2	2	2	3	2	2	1	1	1	24
<b>Итого:</b>		53	60	62	62	64	51	68	66	69	32	20	17	624

**Примерный годовой план подготовки для тренировочных групп 3 года (18 часов в неделю)**

*Таблица № 12*

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	9	9	10	10	10	8	9	10	10	4	3	3	95
2	Общая физическая подготовка	13	14	14	15	15	14	15	15	15	8	6	6	150
3	Специальная физическая подготовка	14	14	16	16	16	14	16	16	16	4	4	4	150
4	<b>Избранный вид спорта: городошный спорт</b>	34	40	40	40	40	34	42	42	42	30	18	18	420
	Техническая подготовка	18	20	20	20	20	18	22	22	22	18	10	10	220
	Тактическая подготовка	8	10	10	10	10	8	10	10	10	6	4	4	100
	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	8	10	10	10	10	8	10	10	10	6	4	4	100
5	Психологическая подготовка	2	3	3	2	3	2	2	2	2	0	0	0	21
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	3	3	2	2	2	2	2	0	0	0	20
7	Контрольные и переводные нормативы	4	0	0	0	2	0	0	0	4	0	0	0	10
8	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	3	2	2	2	2	1	3	2	2	1	0	0	20
9	Участие в соревнованиях	2	4	2	2	4	2	4	3	3	2	0	0	28
10	Развитие творческого мышления	2	2	2	3	2	2	3	3	3	0	0	0	22
<b>Итого:</b>		85	90	92	93	96	79	96	95	99	49	31	31	936

**Примерный годовой план подготовки для тренировочных групп 4 года (18 часов в неделю)**

*Таблица № 13*

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	9	9	9	9	9	8	9	9	9	6	5	4	95
2	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	11	12	12	12	6	4	3	120
3	Специальная физическая подготовка	14	16	16	16	16	14	16	16	16	12	10	8	170
4	<b>Избранный вид спорта: городошный спорт</b>	35	41	41	41	41	36	39	39	39	28	21	19	420
	Техническая подготовка	20	24	24	24	24	22	24	24	24	16	12	12	250
	Тактическая подготовка	6	8	8	8	8	6	6	6	6	3	3	2	70
	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	9	9	9	9	9	8	9	9	9	9	6	5	100
5	Психологическая подготовка	3	4	3	3	4	3	4	3	4	0	0	0	31
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	3	2	2	2	3	0	0	0	20
7	Контрольные и переводные нормативы	4	0	0	0	2	0	0	0	4	0	0	0	10
8	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	3	1	1	1	1	3	2	2	2	2	1	1	20
9	Участие в соревнованиях	2	3	3	3	3	2	4	4	4	2	0	0	30
10	Развитие творческого мышления	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	20
<b>Итого:</b>		85	90	89	89	92	81	90	89	95	58	42	36	936

**Примерный годовой план подготовки для тренировочных групп 5 года (18 часов в неделю)**

*Таблица № 14*

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	9	9	9	9	9	8	9	9	9	6	5	4	95
2	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	11	12	12	12	6	4	3	120
3	Специальная физическая подготовка	14	16	16	16	16	14	16	16	16	12	10	8	170
4	<b>Избранный вид спорта: городошный спорт</b>	35	41	41	41	41	36	39	39	39	28	21	19	420
	Техническая подготовка	20	24	24	24	24	22	24	24	24	16	12	12	250
	Тактическая подготовка	6	8	8	8	8	6	6	6	6	3	3	2	70
	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	9	9	9	9	9	8	9	9	9	9	6	5	100
5	Психологическая подготовка	3	4	3	3	4	3	4	3	4	0	0	0	31
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	3	2	2	2	3	0	0	0	20
7	Контрольные и переводные нормативы	4	0	0	0	2	0	0	0	4	0	0	0	10
8	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	3	1	1	1	1	3	2	2	2	2	1	1	20
9	Участие в соревнованиях	2	3	3	3	3	2	4	4	4	2	0	0	30
10	Развитие творческого мышления	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	20
<b>Итого:</b>		85	90	89	89	92	81	90	89	95	58	42	36	936

### 2.3. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

Для подготовки обучающихся в городошном спорте, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

силовые способности (преодоление собственного веса);  
скоростно-силовые способности;  
скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);  
координационные способности;  
гибкость;  
-выносливость.

В подготовке городошников присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

#### 3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по городошному спорту:

*на этапе начальной подготовки:* общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития городошного спорта в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

*на тренировочном этапе:* выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

Специфика городошного спорта и спортивной подготовки циклов годичной подготовки все больше приобретает характер соревновательной направленности, обуславливая требуемые различия в соотношении тренировочных средств по видам спортивной подготовки. При планировании и построении тренировочного процесса в соответствии с задачами подготовки и ее целевой направленности выделяют соревнования разной категории значимости. Работа

тренера по решению задач спортивной подготовки приобретает партнерский характер сотворчества во взаимодействии со спортсменом.

### **3.1.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

#### ***Содержание предметной области для организации теоретических и практических занятий применительно к избранному виду спорта:***

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
2. Физическая культура и спорт.
3. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.
4. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.
5. Физическая культура в системе образования.
6. Обязательные занятия по физической культуре.
7. Внеклассная и внешкольная работа по физической культуре.
8. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, центры спортивной подготовки.
9. Общественно-политическое и государственное значение спорта.
10. Массовая физическая культура и спорт.
11. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.
12. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.
13. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.
14. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.
15. История развития городошного спорта.
16. Возникновение городошного спорта. Развитие городошного спорта в России. Городошный спорт в СССР в период с 1936 по 1991 год. Победы советских и российских городошников на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах. Выдающиеся спортсмены и тренеры России. Современное состояние и проблемы развития городошного спорта в России.
17. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.
18. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.
19. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в

- соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.
20. Гигиенические знания, умения и навыки.
  21. Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.
  22. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.
  
  23. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).
  24. Основы спортивного питания.
  25. Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.
  26. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.
  27. Правила городского спорта как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.
  28. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
  29. Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
  30. Требования техники безопасности при занятиях.
  31. Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.
  32. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.
  33. Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие



- в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Характер приложения усилий. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения.
34. Движение общего центра жести (ОЦТ) при выполнении упражнений. Гибкость и другие физические качества. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Взаимосвязь усилий. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.
  35. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.
  36. Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных циклах - годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годовых, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.
  37. Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и ее

- параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки спортсмена. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, недельного, план-конспект урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена.
38. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
39. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры площадки. Освещение. Вентиляция. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Характеристика зала для городского спорта.
40. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

### **3.1.2.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **3.1.2.1.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта городского спорт представлены в таблице 15.

#### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта городского спорт**

*Таблица № 15*

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2

Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения в таблице:

- 3 – значительное влияние;
- 2 – среднее влияние;
- 1 – незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности. Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные

задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП – *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих городошников. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения городошного спорта используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих городошников с учетом специфики городошного спорта как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы городошникам для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим городошникам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими городошниками в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий городошного спорта. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых городошнику качеств, умений и навыков.

При подборе средств физической подготовки следует учитывать основные особенности городошного спорта:

Комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивной поединке при взаимосвязи с противником в постоянно изменяющихся ситуациях игры;

Ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки;

«Взрывную» силу максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий с намеренным нарушением их темпа, ритма и скорости;

Богатую тактику обмана противника быстрыми и точными движениями тела с использованием внешних и внутренних сторон деятельности;

Повышенную требовательность к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов;

Регламентированное правилами время игры необходимых для победы.

В физической подготовке городошника широко используются упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости.

В городошном спорте чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию. Для педагога, также важны эти качества в его работе. Поэтому, при подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

Упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями городошника и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении передвижений, шагов, прыжков, скачков, выпадов, бросков и их сочетаний;

Упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных городошным действиям; внимание следует уделять скоростным, прыжково-беговым упражнениям.

Специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от одних скоростных или скоростно-силовых действий к другим по внезапным командам, сигналам и в ответ на соответствующие действия партнера или тренера.

К таким упражнениям можно отнести следующие:

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Упражнения в стойке: приседания и выпрыгивания из положения стойки; передвижения в стойке вперед и назад семенящим бегом, с высоким подниманием колен; скачки в стойке, маневрирования в стойке со сменой ритма по команде или сигналу; «дриблинг» в стойке; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; «броски» в сочетании с другими передвижениями.

Упражнения в выпадах: пружинистые покачивания в положении легкоатлетического выпада; смена ног прыжком; выполнений выпада из стойки; покачивания и возвраты в стойку, тоже в сочетании с передвижениями, с постепенным ускорением и удлинением выпада; выпады с плавным началом и активным завершением; упражнения в выпадах максимальной длины, самостоятельно и в парах с партнером.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

### **3.1.2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

*Специальная физическая подготовка (СФП)* в городошном спорте – процесс включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального

уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая городошниками при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества городошников и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния баскетболистов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике городошников является *комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы*. При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки*, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

### 3.1.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
  - показ техники изучаемого движения;
  - демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов записей; - использование предметных и других ориентиров; - звуко- и светолидирование;
  - различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.
- Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:
- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями

навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности. Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия.

Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Овладение основами техники и тактики.

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях. Разбор, изучение и обсуждение правил соревнований. Виды и характер соревнований.

Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к спортивной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями.

Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов соревнований.

Развитие специальных физических и психических качеств.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств.

Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

### **3.1.3.1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения игры. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений. Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средства ведения игры. Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения игры к другим. Моделирование параметров выполнения действий. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам. Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений. Совершенствование способности распределения сил во время игры посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы ведения игры в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация



тактической схемы ведения игры в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

### **3.1.3.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к городошному спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);

специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.);

простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

#### **Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:**

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива (группы занимающихся).
7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.
8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
9. Создание жестких условий тренировочного режима.

#### **Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.**

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния занимающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

### **Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.**

В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящей соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

### **Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.**

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

**В подготовительном периоде** выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

**В соревновательном периоде** упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

**В переходном (восстановительном) периоде** преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

Во вводной части тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части тренировочного занятия – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части тренировочного занятия – совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

### **3.1.3.3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора по спорту и судьи по городошному спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки городошников с указанием:

количества часов инструкторской и (или) судейской практики;

мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

### **3.1.3.4. ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.**

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

специализированное питание, фармакологические средства;

распорядок дня;

спортивный массаж (ручной и вибрационный);

гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);

отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;

б) электротерапия – динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;

баротерапия;

кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-50 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочные изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.) Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

### **Массаж и физиотерапевтические средства.**

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего внимания ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный – за 15-30 мин до выступления; восстановительный – через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении – через 1-2 часа;

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относятся:

парные и суховоздушные бани;

душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);

ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (солевые), хвойные, жемчужные);  
Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств. К ним относятся:

токи Бернара;

соллюкс;

электростимуляция.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

### **3.1.3.5. УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ**

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта городошный спорт следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов (Таблица 16).

### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта городошный спорт

Таблица № 16

Виды соревнований, игр	Этапы подготовки периоды обучения)						
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап			
	1 год	2 год	3 год	до 2-х лет	3-й год	4-й год	5-й год
Контрольные	1-2	1-2	1-3	1-3	3-5	3-5	3-5
Отборочные	-	-	-	-	1-3	1-3	1-3
Основные	1	1	1	1	3	3	3
Всего игр	20	20	20-25	20-25	40-50	50-60	50-60

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта городошный спорт;

соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта городошный спорт;

выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);

прохождение предварительного соревновательного отбора;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

### **3.1.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание,

идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подачи, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

### **3.2.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА**

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта городошный спорт осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы в городошном спорте могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении УТЗ;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов; - неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:



- проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

#### 1. Тренировочные занятия разрешается проводить:

-при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по городошному спорту.

- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам; - при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий: Надеть спортивную форму и обувь.

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и инвентаря.

Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

#### 3. Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.
- широко расставлять ноги и выставлять локти;

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

### **3.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

#### **3.3.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного городошника. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств городошника.

Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного городошника на данном этапе.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным (*лат. pubertas*) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юного городошника должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание скорости, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого городошникам различных специализаций. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки.

На этапе начальной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юного городошника. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключая натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Одной из центральных задач этапа начальной спортивной подготовки является овладение базовыми элементами техники городошного спорта. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих городошников основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде городошный спорт.

Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода.

Структура и содержание годичного цикла, как правило, подчинены к учебному режиму школьника. Наибольший объем тренировочной работы планируется на период школьных каникул. Это приводит к выделению своеобразных микро- и мезоциклов в период каникул. Если в период осенних, зимних и весенних каникул тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7-10 дней, то в период летних каникул это 2-3 мезоцикла, близких по продолжительности к месячной. Очень часто подготовка в период каникул строится с учетом пребывания юных городошников в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий в микроцикле может значительно увеличиваться. Как правило, проводятся 2-разовые тренировочные занятия (не считая утренней зарядки) в течение дня, что резко увеличивает объем тренировочной работы в этот период.

Во-первых, в период каникул отсутствует «школьная» нагрузка, которая в условиях современной напряженной программы общеобразовательной школы создает значительный фон психического и физического утомления. Следовательно, в период каникул есть все основания увеличить тренировочную нагрузку.

Во-вторых, увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок.

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе или клубе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности юных городошников является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации обучающихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в городошном спорте.

Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки на этапе начальной спортивной подготовки постепенно возрастает.

### **3.3.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности городошника. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

К началу тренировочного этапа основы техники городошного спорта должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности городошника. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки городошника активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Переход к тренировочному этапу у многих городошников связан с началом подготовки в новых условиях. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня тренировочные занятия, то есть порядка 8-12 тренировочных занятий в недельном микроцикле. Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально-подготовительную фазы. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что городошник, завершая подготовку на тренировочном этапе, должен выполнить норму спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта РФ» ЕВСК.

### **3.4. ПРОГРАММЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

#### **БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ**

1. Воспитание силы мышц плечевого пояса и рук:

- подтягивание;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- сведение и разведение рук с отягощениями, в положении лежа на скамье;
- поднимание гантелей на бицепс;
- разведение гантелей в стороны в наклоне вперед;
- разгибание рук из-за головы с отягощением;
- жим штанги, лежа и стоя;
- круговые движения вперед и назад с отягощениями.

## 2. Воспитание силы мышц туловища:

- наклоны вперед с отягощением на плечах;
- поднимание ног в положении лежа на спине;
- поднимание ног в висе;
- повороты с гимнастической палкой за спиной;
- повороты с гантелями в руках
- повороты с сопротивлением резинового амортизатора;
- поднимание туловища из положения лежа.

## 3. Воспитание силы ног:

- приседание на одной и на двух ногах;
- маховые движения ногами;
- выпады с дополнительными пружинящими движениями (с отягощениями и без них);
- жим штанги ногами;
- прыжки с одной и с двух ног в длину и высоту.

На этапе предварительной подготовки юных спортсменов, охватывающем возраст от 7 до 14 лет, осуществляется, в основном, общая силовая подготовка. Ее цель – разностороннее гармоничное развитие силы всех групп мышц. Для этого используют несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, связанные как с общим (приседание, парные упражнения и т. д.), так и с локальным воздействием на отдельные мышечные группы (упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья, плеча, туловища и ног).

Основным методом развития силы у юных спортсменов в этом возрасте является *повторный метод*. Он предусматривает выполнение упражнений в среднем темпе, с отягощениями малого и среднего веса.

Силовая подготовка юных спортсменов среднего возраста постепенно усложняется.

В этот период в тренировке юных спортсменов целесообразно использовать упражнения со штангой, гириями и другими отягощениями, при условии правильного их дозирования, тщательного учета возрастных особенностей и подготовленности занимающихся.

Основными методами развития мышечной силы у юношей среднего возраста являются:

- метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями околопредельного и предельного веса (*метод максимальных усилий*);
- метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения (*метод динамических усилий*);
- метод повторного выполнения статического силового упражнения (*метод изометрических усилий*).

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства силовая подготовка юных спортсменов становится все более специализированной. Подбор силовых упражнений, направленных на развитие силы и скорости сокращения мышц, должен осуществляться в соответствии со структурой, характером и величиной усилий, специфических для техники городошного спорта. Поэтому большое значение придается выполнению специально-подготовительных упражнений с отягощениями и без них, вводятся в тренировку упражнения на специальных блочных устройствах, тренажерах и др.

В процессе силовой тренировки у юных спортсменов старшего возраста в основном используются *методы максимальных, повторных, динамических и изометрических усилий*. Важную роль в этот период для воспитания мышечной силы у юных спортсменов приобретают *методы круговой тренировки*.

## БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

- продолжительный бег (от 5 до 30 минут);
- спортивные и подвижные игры;
- круговая тренировка;
- изометрические упражнения;
- динамические силовые упражнения.

Основными методами воспитания общей выносливости являются: *равномерный метод*, различные варианты *переменного метода*, *игровой и круговой*.

При развитии у юных спортсменов выносливости к статическим напряжениям необходимо придерживаться следующих методических положений:

статистическая выносливость повышается быстрее, когда изометрические напряжения выполняются в сочетании с динамической работой мышц;

в занятиях не следует применять дополнительные отягощения или они должны быть небольшими (1-3 кг);

статические упражнения надо обязательно чередовать с упражнениями на растягивание мышц и их произвольное расслабление;

чем больше статическая нагрузка, тем длительнее должен быть отдых;

статические упражнения в тренировочном уроке обычно следует выполнять в конце его основной части, а заключительная часть должна быть более продолжительной и динамичной.

При развитии силовой выносливости в упражнениях динамического характера используют повторное выполнение силовых упражнений с величиной сопротивления 35-80% максимального. Наиболее эффективным и практически удобным методом воспитания силовой выносливости в этих случаях является *круговая тренировка*.

## БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

Упражнения для развития ловкости должны:

обязательно включать элементы новизны;

быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (скажем, спортивные игры, единоборства и др.);

иметь периоды быстрого чередования напряжения и расслабления мышц (например, в прыжках, метаниях и т. п.);

предъявлять повышенные требования к точности движений и сохранению равновесия.

Обычно для развития ловкости применяют *повторный и игровой методы*. Интервалы отдыха в данном случае должны обеспечивать относительно полное восстановление. Сами же упражнения надо выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приемы: выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений: прыжок в длину с места, стоя боком, спиной к направлению прыжка; бросок мяча в баскетбольную корзину из положения сидя; в ходьбе по кругу спиной вперед, выполнение подскоков на одной и двух ногах, наклонов в сторону, рывков и кругов прямыми и согнутыми руками; зеркальное выполнение упражнений – метание биты слабой (неудобной) рукой; выполнение комбинаций гимнастических упражнений «в обратную сторону» (в обратном порядке);

создание непривычных условий выполнения упражнений с использованием естественных условий мест занятий, а также, применяя специальные снаряды и устройства:

- использование при беге разных покрытий - трава, гаревое покрытие, тартан, лед и т.д.;
- применение снарядов различного веса и т. п.

усложнение условий выполнения обычных упражнений: метание молота, диска со многими поворотами;

изменение скорости или темпа движений: выполнение комбинаций упражнений в ускоренном темпе;

изменение пространственных границ выполнения упражнения: уменьшение размеров игрового поля в футболе, гандболе, волейболе и т.п.

В зависимости от возраста юных спортсменов в методике развития ловкости можно выделить некоторые характерные особенности, которые следует учитывать при подборе упражнений.

Для детей 6-8 лет достаточно эффективны простые общеразвивающие упражнения, элементарные подвижные и спортивные игры. Следует придерживаться двух методических принципов: *во-первых*, каждое упражнение должно выполняться технически точно; *во-вторых*, необходимо максимально разнообразить упражнения, широко используя различные исходные положения, амплитуду, скорость движения и т.п. Основная задача в занятиях с детьми этого возраста – формирование возможно большего количества простейших двигательных навыков.

Для детей 9-10 лет применяют те же упражнения, но усложняя их. Целесообразно включать в занятия элементы акробатики, специальные координационные упражнения с предметами (обручем, булавами, скакалкой и т.п.).

Для детей и подростков 11-12 и 13-14 лет нужно в течение года планировать координационные упражнения постепенно возрастающей сложности. Основные упражнения в этих возрастных группах – спортивные и подвижные игры, элементы акробатики и др.

## **БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ**

1. Воспитание быстроты отдельного движения:

- прыжки вверх;
- прыжки, старты и бег на 1-3 метра из нестандартных положений (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения);
- выпускание из руки и ловля той же рукой гимнастической палки;
- одиночные броски набивного мяча и двумя руками снизу, сбоку, сверху, назад.

2. Развитие способности к высокому темпу (частоте) движения:

- бег на короткие дистанции (8-15 метров);
- прыжки через скамейку вперед-назад, влево вправо в максимальном темпе;
- прыжки со скакалкой (двойные обороты);
- повороты на 180° на скорость.

На этапе предварительной подготовки и начальной специализации эффективными средствами воспитания быстроты движений у юных спортсменов являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, бег на короткие дистанции, эстафеты, прыжки, метания, гимнастические и акробатические упражнения, а также специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методом развития качества быстроты является *метод повторного скоростного упражнения*. Упражнения выполняются с предельно и околопредельной интенсивностью. Количество повторений упражнений в одном занятии небольшое. Обычно

упражнение на быстроту выполняется не более 5-10 с. Паузы отдыха большие, до полного восстановления. Лучшее восстанавливающее воздействие оказывает активный отдых (медленная ходьба, упражнения на расслабление).

Наряду с методом повторного упражнения большую ценность для развития быстроты представляет *игровой метод*. По мере роста спортивной квалификации на этапах углубленной тренировки, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства развитие быстроты движений у подростков и юношей должно быть тесно связано с развитием мышечной силы и скоростно-силовых качеств. С этой целью в тренировке широко используются скоростные, скоростно-силовые и собственно силовые упражнения.

Для воспитания быстроты движений используются:

метод повторного выполнения скоростного упражнения с предельной и околопредельной скоростью;

метод динамических усилий;

метод выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях;

метод выполнения скоростного упражнения в затрудненных условиях;

игровой метод.

*Метод облегчения внешних условий* при выполнении скоростных упражнений позволяет юным спортсменам овладевать умением выполнять предельно быстрые движения. Этому способствует уменьшение длины дистанции, высоты препятствия. В результате, движения выполняются с быстротой, превышающей определенный предел для данного спортсмена (использование снарядов облегченного веса, бег по наклонной дорожке и т.п.).

*Метод выполнения упражнения в затрудненных условиях* стимулирует активное проявление значительных мышечных усилий (использование утяжеленных снарядов, бег в гору, бег с отягощением и т.п.).

Рекомендуется систематически чередовать различные методы, упражнения, сочетая их в рамках одного занятия. Целесообразен, например, такой порядок выполнения скоростного упражнения:

скоростные упражнения в затрудненных условиях (например, метание утяжеленных снарядов);

скоростные упражнения с околопредельной скоростью в обычных условиях;

скоростные упражнения в облегченных условиях (например, метание облегченных снарядов).

Скоростные упражнения в занятиях необходимо сочетать с упражнениями в рациональном расслаблении мышц, в том числе и в процессе выполнения самих скоростных упражнений (бег или метание с максимальным расслаблением мышц плечевого пояса и рук).

В тренировочном микроцикле развитие быстроты лучше планировать на первый или второй день после дня отдыха, когда нет следов неполного восстановления от предшествующих занятий.

## **БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ**

*Первая группа упражнений* – активные упражнения (гибкость за счет собственных мышечных усилий):

пружинистые сгибания, разгибания, наклоны, вращения в различных позициях (в том числе и в игровых) с применением небольших отягощений;

маховые движения с постепенно увеличивающейся амплитудой, в том числе, с применением небольших отягощений.



*Вторая группа упражнений* – пассивные упражнения (гибкость под воздействием внешних сил): те же упражнения: с партнером, с самозахватом, со снарядами (битами, блоками, набивным мячом.).

*Третья группа упражнений* – статические упражнения: сохранения неподвижного положения в конечных точках броска (начальная – замах, последняя – окончание броска), амплитуда замаха и броскового движения максимальная.

Каждая серия – 10-15 повторений с максимальной амплитудой.

Продолжительность статических упражнений – 5 - 6 сек. каждое.

Интервалы отдыха заполняются упражнениями на расслабление.

Занятия на гибкость – 2 – 5 раз в день.

Рекомендуемая последовательность упражнений:

упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса;

упражнения для туловища;

упражнения для нижних конечностей.

Пассивные статические упражнения целесообразно применять, когда существенно возрастает масса мышц, и связочный аппарат почти перестает деформироваться. Упражнения на растягивание наиболее эффективны, если их выполнять 1-2 раза в день. Если стоит задача поддержания определенного уровня гибкости можно ограничиться более редкими занятиями.

## **БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ В ГОРОДОШНОМ СПОРТЕ.**

Большинство упражнений может быть использовано на всех этапах многолетней подготовки спортсмена, так как с развитием игровых умений и общих физических качеств прогрессирует сложность выполнения упражнений по специальной физической подготовке, они выполняются все время на более высоком уровне и имеют большой тренировочный эффект.

### ***1. Упражнения и методические приемы специальной скоростно-силовой подготовки***

#### ***Упражнения для развития специальных скоростно-силовых качеств:***

- метание набивного мяча через сторону на дальность; 1-15 раз
- статические упражнения, сходные по структуре с соревновательным упражнением с применением системы блоков, сопротивления партнеров или неподвижных предметов; 3-5 раз по 3-6с
- повороты с палкой за спиной вправо и влево на скорость с отягощением и без него; 3-6 серий по 5-10 раз
- упражнения с резиновыми амортизаторами, имитирующие технику основного броска; 3-6 серий по 6-8 раз
- метание диска на дальность; 10-15 раз
- метание утяжеленной биты со стандартного

расстояния;	15-20 раз
- метание облегченной биты со стандартного расстояния;	15-20 раз
- метание биты на более дальние расстояния.	10-15 раз

В скоростно-силовой подготовке большое внимание уделяется силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на развитие отдельных групп мышц. Это упражнение, сходные по структуре и характеру нервно-мышечных усилий с основным (соревновательным) упражнением, а также, упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих наибольшую нагрузку при выполнении соревновательного упражнения.

Основными методами специальной скоростно-силовой подготовки являются: метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения (*метод динамических усилий*);

метод повторного выполнения статического силового упражнения (*метод изометрических усилий*);

метод выполнения скоростных упражнений в облегченных условиях;

метод выполнения скоростных упражнений в затрудненных условиях.

Суть *метода динамических усилий* состоит в повторном выполнении упражнений со средними и малыми отягощениями с максимальной скоростью. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 6-8 и более. Упражнения выполняются несколькими сериями, с отдыхом между ними 5-8 мин. Основное внимание обращается на скорость выполнения движений, а вес отягощения подбирается таким образом, чтобы упражнение выполнялось с необходимой скоростью, и не было искажений техники движений. Этот метод, в основном, способствует развитию «скоростной силы».

*Метод изометрических усилий* характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме. В изометрических условиях упражнения сила прикладывается к неподвижному предмету (можно и удерживать вес в неподвижном положении) и длина мышц не изменяется. Каждое упражнение выполняется с максимальным напряжением мышц в течение 4-6с по 3-5 раз, с отдыхом между ними 30-50 с. Изометрические упражнения следует выполнять в положениях, соответствующих определенным моментам соревновательного упражнения. Обычно их включают в тренировочные занятия 2-3 раза в неделю в неизменном виде в течение 8-10 недель, по 15-20 мин в каждом занятии.

Необходимо иметь в виду, что большое количество изометрических упражнений в тренировочных занятиях вызывает специфические приспособления организма юных спортсменов к статической работе и не оказывает положительного влияния на динамическую.

Ведущая роль в процессе воспитания быстроты движений должна принадлежать методу динамических усилий, который направлен на развитие способностей к проявлению большой силы в условиях быстрых движений (динамической силы).

При его применении целесообразно прибегать главным образом к таким скоростно-силовым упражнениям, которые по своей структуре и характеру выполнения соответствуют основному спортивному навыку. Это позволяет одновременно совершенствовать

спортивную технику и развивать необходимое для городского спорта физическое качество («метод сопряженного воздействия»).

*Метод облечения внешних условий* при выполнении скоростных упражнений позволяет юным спортсменам овладевать умением выполнять предельно быстрые движения. Этому способствует использование снарядов облегченного веса.

*Метод выполнения упражнений в затрудненных условиях* стимулирует активное проявление значительных мышечных усилий (метание утяжеленных снарядов, метание на более дальние расстояния).

## **2. Упражнения и методические приемы для развития специальной выносливости**

**Для воспитания специальной выносливости рекомендуется использование следующих упражнений:**

- |   |                |
|---|----------------|
| - метание набивного мяча через сторону на дальность и в цель;   | 30-100 повтор. |
| - изометрические упражнения, сходные по структуре с соревновательным упражнением с применением системы блоков, сопротивления партнеров или неподвижных предметов; | 15-30 сек      |
| - повороты с палкой за спиной вправо и влево с полной амплитудой, с отягощением или без;  | 1-5 мин        |
| - упражнения с резиновым амортизатором, имитирующие технику основного броска;   | 30-100 повтор. |
| - метание диска в заданном направлении по заданной траектории или на дальность;   | 30-50 раз      |
| - метание утяжеленной биты со стандартного расстояния;  | 30-60 раз      |
| - метание облегченной биты на дальность;  | 30-60 раз      |
| - метание биты со стандартного расстояния в цель;   | 80- 120 раз    |
| - выполнение основного броска без перерыва на точность;   | 5-10 мин       |

Существует два основных методических подхода развитию специальной выносливости:

1) *аналитический*, основанный на избирательно направленном воздействии на каждый из факторов (общую выносливость, скоростные возможности спортсмена, силовые качества, технико-тактическое мастерство, волевые качества и др.) от которого непосредственно зависит уровень ее проявления в городском спорте;

2) *целостный*, основанный на интегральном воздействии на различные факторы специальной выносливости.

Реализация этих подходов при развитии специальной выносливости предполагает использование целого ряда методов. Среди них, прежде всего, необходимо назвать методы

избирательного воздействия, методы целостно-приближенного моделирования и переходные «транзитивные» методы по Л.П. Матвееву.

## **БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ**

Процесс становления двигательных навыков у детей так же, как и у взрослых, протекает по фазам (стадиям), в соответствии с которыми, можно выделить ряд относительно завершенных этапов обучения отдельному двигательному действию. Условно различают три этапа в построении процесса обучения движения движениям:

- 1) начальное разучивание;
- 2) углубленное, детализированное разучивание;
- 3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Целью *1-го этапа* обучения является изучение основы техники двигательного действия, формирование умения выполнять его в «грубой» форме, *2-го* – довести первоначальное «грубое» владение техникой действия до относительно совершенного, а *3-го* – обеспечить совершенное владение техникой действия в соревновательных условиях.

Начальное разучивание техники движений обеспечивается широким комплексом методов и приемов:

собственно наглядной демонстрации техники упражнений;  
ориентирования;  
«прочувствования» движений;  
«фиксации положений»;  
«срочной информации» и др.

На втором этапе широко применяются *методы целостного упражнения* с избирательной отработкой техники движений.

На третьем этапе обучения необходимо, чтобы приобретаемые юными спортсменами двигательные навыки не превращались в динамические стереотипы, поскольку техника движений с возрастом, ростом спортивной квалификации будет существенно изменяться. На этом этапе обучения особенно важно добиться рационального сочетания методов стандартного (*равномерного, повторного* и т.п.) и вариативного (*переменного, игрового* и др.).

### **1. ХВАТ РУЧКИ БИТЫ**

*Упражнения:*

- выполнение свободного мелкого и свободного среднего хвата в замок;
- выполнение выпада с правой ноги на левую, с отведенной в сторону рукой;
- выполнение выпада левой ногой вперед с переносом на нее ОЦМ, рука, имитирующая хват, отведена в сторону и супинирована во всех суставах;
- выполнение выпада левой вперед с переносом на нее ОЦМ и поворотом выпрямленного туловища влево, рука, имитирующая хват, супинирована и отведена в сторону.

*Средства и методы:*

Объяснение и показ. Выполнение упражнений подводящих к пониманию динамической структуры броска, роли хвата и положения ладони (вверх, вниз). Повторный показ и применение метода текущей информации в момент выполнения упражнения занимающимися.

## 2. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

### *Упражнения:*

- выполнение исходного положения для начала замаха;
- выполнение поворота туловища вправо из исходного положения;
- выполнение выпада левой вперед из исходного положения с переносом ОЦМ на левую ногу;
- выполнение выпада левой вперед из исходного положения с поворотом туловища влево на носке левой ноги.

### *Средства и методы:*

Объяснение и показ исходного положения. Выполнение имитационных упражнений. Повторный показ и применение метода текущей информации в момент выполнения упражнений.

## 3. ЗАМАХ (ЗАВЕДЕНИЕ БИТЫ НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ)

### *Упражнения:*

- выполнение имитации замаха без биты со зрительным контролем;
- выполнение замаха с битой со зрительным контролем;
- выполнение замаха со зрительным контролем со стороны партнера;
- выполнение замаха с битой с акцентом на группировке;
- выполнение имитации замаха без биты, с последующим поиском опоры для выпада левой ногой;
- выполнение замаха с битой, с последующим поиском опоры для выпада левой ногой;
- выполнение имитации замаха без биты, поиск опоры левой ногой, толчком правой выпад на левую ногу.

### *Средства и методы:*

Объяснение и показ в целом. Показ механизма замаха с фиксацией в конце этой фазы броска – группировке. Выполнение имитационных упражнений без биты и с битой. Многократный показ и применение метода срочной информации в момент выполнения занимающимися техники замаха.

## 4. «ХЛЕСТ» В ФАЗЕ ВЫБРОСА

### *Упражнения:*

- И.П. - стойка, ноги в положении выпада, левая впереди, руки максимально расслаблены. Медленный поворот верхнего плечевого пояса вправо и резкий, с рывком локтя левой руки влево назад, поворот влево;
- выполнение «броска правой руки от плеча» (резкое движение правого плечевого сустава вперед с быстрым торможением и обгоном его расслабленной рукой);
- выполнение «броска правой руки с битой от плеча» (движение плечевого сустава с резким торможением и хлестообразным движением руки с последующим выпуском биты).

### *Средства и методы:*

Демонстрация и объяснение техники выброса с акцентом на элементе «хлеста». Демонстрация броска в целом с акцентом на фазе выброса. Выполнение обучающимися специальных упражнений с речевой информацией тренера о правильности движений и голосовым лидерством элементов броска.

## 5. РАЗГОН И ВЫБРОС БИТЫ

### *Упражнения:*

1. И.П. - группировка в замахе. Выполнение выпада вперед левой, толчком правой перенос на левую ОЦМ с одновременным быстрым выпрямлением в тазобедренном и коленном суставах,
2. И.П. - группировка в замахе. Выполнение выпада левой, толчком правой поворот бедра и таза с переносом на левую ОЦМ, с одновременным выпрямлением в суставах и вращением на носке левой ноги. Левая рука резким движением локтя влево назад помогает закрутке, правая нога тормозит вращение.
3. Движение, аналогичное упражнению № 1, но выполняется с уступающим сопротивлением партнера, который держит за руку, имитируя момент инерции биты.
4. Движение, аналогичное упражнению № 2, но выполняется по методу упражнения № 3 (с помощью партнера).
5. Движение, аналогичное упражнению № 2, но выполняется с битой, в медленном темпе, со зрительным контролем, без выпуска биты.
6. Движение, аналогичное упражнению № 5, но выполняется в среднем темпе.
7. Движение, аналогичное упражнению № 6, но без зрительного контроля.
8. Движение, аналогичное упражнению № 7, но с выпуском бит в направлении «квадрата».
9. И.П. - группировка в замахе. Разгон и выброс биты в направлении «квадрата» осуществляется в полную силу, без зрительного контроля.

### *Средства и методы:*

Многократный показ и объяснение техники всего броска с подробным разбором фазы разгона и выброса. Изучение кинограммы, рисунков и видеозаписей. Демонстрация техники броска с объяснением скоростно-силовой структуры движений в фазе разгона и выброса. Выполнение легкой битой техники разгона и выброса с синхронной речевой информацией о правильности движений. «Проводка» занимающихся по движению.

## 6. ТЕХНИКА «СВЯЗКИ» ДВУХ ФАЗ: ЗАМАХА И РАЗГОНА

### *Упражнения:*

1. Выполнение имитации замаха с переходом в пассивную фазу разгона, без биты, в медленном темпе, со зрительным контролем.
2. Выполнение движения, аналогичного упражнению № 1, но с битой.
3. Выполнение движения, аналогичного упражнению № 1, но в среднем темпе, без зрительного контроля.
4. Выполнение движения, аналогичного упражнению № 2, но в среднем темпе, без зрительного контроля.
5. Выполнением движения, аналогичного упражнению № 1, но в быстром темпе, без зрительного контроля.
6. Выполнение движения, аналогичного упражнению № 2, но в быстром темпе, без зрительного контроля.

### *Средства и методы:*

Объяснение и демонстрация техники «связки», вычленив элемент и в целом движении. Объяснение механизма амортизации в локтевом суставе при срыве биты с «мертвой точки» в начальной стадии разгона. Многократный показ и применение занимающимися имитационных упражнений без биты и с битой.

## 7. ТЕХНИКА ОСНОВНОГО БРОСКА С ПОЛУКОНА

### *Упражнения:*

- имитация техники броска в целом, без биты, в медленном темпе, с акцентом на узловых моментах, со зрительным контролем;
- имитация техники броска в среднем темпе, без биты и без зрительного контроля;
- выполнение «проводки» по движению с битой и со зрительным контролем формы целостного броска;
- выполнение имитации техники броска с битой, в медленном темпе, без зрительного контроля и выпуска биты;
- выполнение техники броска биты в среднем темпе, с выпуском ее в «квадрат». Стойка в метре от передней планки полукона;
- выполнение техники броска биты с выпуском ее в «квадрат» и контролем над плоскостью вращения ее в полете. Стойка – 2,5 метра от передней планки полукона;
- выполнение техники броска с выпуском биты в «квадрат» в самом быстром темпе, какой не сказывается отрицательно на технике движения. Контроль результата: плоскость вращения биты и величина угла перекоса в момент приземления;
- выполнение броска с 1 м от планки полукона в заднюю линию «города»;
- выполнение броска с 2 м от планки полукона в линию «марки»;
- выполнение броска с 3 м от планки полукона в лицевую линию разметки «города»;

### *Средства и методы:*

Демонстрация и объяснение техники всего броска с остановкой внимания на трудных элементах. Многократный показ и применение метода информации в момент выполнения упражнения. Применение имитационных упражнений, выполняемых в облегченном варианте.

### **БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**

Выделяет 3 этапа совершенствования технического мастерства:

- 1) поисковый;
- 2) стабилизации;
- 3) адаптивного (приспособительного) совершенствования.

Техническая подготовка на *первом этапе* направлена на формирование новой техники соревновательных действий (или ее обновленного варианта), улучшение предпосылок ее практического освоения, разучивание (или переучивание) отдельных движений, входящих в состав соревновательных действий. На *втором этапе* техническая подготовка направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий. На *третьем этапе* техническая подготовка направлена на совершенствование сформированных навыков, увеличение диапазона их целесообразной вариативности (изменчивости), стабильности (устойчивости), надежности, применительно к условиям основных соревнований.

Главными задачами каждого этапа технической подготовки при совершенствовании технического мастерства являются:

1. Достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, составляющих основу техники городского спорта, повышение их эффективности в соревновательных условиях;
2. Частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка с точки зрения достижений современной науки и требований спортивной практики.

Для решения первой задачи, как правило, применяются: метод усложнения внешней обстановки, метод упражнения при различных состояниях организма. Для решения второй задачи – метод облегчения условий выполнения технических действий, метод сопряженных воздействий.

*Метод усложнения внешней обстановки* при выполнении технических приемов реализуется в ряде методических приемов:

1. Методический прием трудных исходных положений и подготовительных действий позволяет избирательно воздействовать на отдельные элементы и группы элементов техники и исправлять ошибки путем создания условий, в которых повторение этих ошибок невозможно или затруднено.
2. Методический прием ограничения пространства для выполнения действий позволяет усложнять условия ориентировки при совершенствовании навыка.
3. Методический прием выполнения действий в необычных условиях предполагает изменения условий тренировки:
  - естественных условий: холод, жара, сырость, темнота, ветер;
  - инвентаря: утяжеленная или облегченная бита, бита более длинная или более короткая, бита с измененным центром тяжести;
  - оборудования: более строгое покрытие игровой зоны, сырая поверхность кона или полукона, укороченный «пригород».

Этот методический прием содействует совершенствованию одной или нескольких характеристик техники (пространственных, временных, динамических и т.д.)

*Метод упражнения при состояниях организма спортсмена, затрудняющих выполнение технических действий*, также реализуется в многообразных приемах;

1. Методический прием выполнения действий в состоянии значительного утомления. В этом случае спортсмену предлагают упражнения на технику после физической нагрузки большого объема и интенсивности. Этот прием оказывает на центральную нервную систему человека большую нагрузку и требует от него высокой концентрации волевых усилий.
2. Методический прием выполнения действия в состоянии значительного эмоционального напряжения осуществляется введением контрольных, соревновательных и игровых моментов в выполнение упражнений на технику.
3. Методический прием периодического выключения или ограничения зрения позволяет избирательно воздействовать на рецепторно-анализаторные компоненты двигательного навыка. В результате, у спортсмена повышается способность к тонкому восприятию и тщательной оценке собственных движений по кинестетическим ощущениям.
4. Методический прием формирования рабочей обстановки настраивает спортсмена на обязательное выполнение усовершенствованного технического приема в соревновательной обстановке, стимулирует его активность в процессе совершенствования навыка.



*Метод облегчения условий выполнения технических действий* состоит из целого ряда методических приемов:

1. Методический прием вычленения элемента действия, например, акцентированное вращательное движение бедер.
2. Методический прием снижения мышечных напряжений позволяет спортсмену более тонко корректировать отдельные движения в двигательном навыке, контролировать координацию движений (по механизму обратной связи), что ускоряет процесс совершенствования. Примером может служить использование облегченной биты.
3. Методический прием дополнительных ориентиров и срочной информации содействует наиболее быстрому овладению необходимой амплитудой, темпом и ритмом движений, активизирует процесс осознания выполняемого действия, например, дополнительная разметка для шага или попадания биты.

*Метод сопряженных воздействий* реализуется в спортивной тренировке в основном при помощи двух приемов:

1. Методический прием специализированных динамических упражнений основан на взаимном развитии физических качеств и совершенствовании двигательных навыков. Это достигается путем подбора специальных упражнений. Например, броски утяжеленной биты.
2. Методический прием специализированных изометрических упражнений предполагает использование изометрических упражнений в определенных суставных углах, характерных для технического приема.

Упражнения для развития точности полета биты, стабилизации относительной скорости вращения и плоскости вращения биты

*Упражнения:*

1. Выполнение бросков с приземлением биты в районе центра задней линии. Стойка – 1,2 м от передней планки.
2. Выполнение бросков с приземлением биты в районе «марки». Стойка – 2 м.
3. Выполнение бросков с приземлением биты в «пригороде», рядом с лицевой линией по ее центру.
4. Выполнение бросков в заднюю линию с целью нахождения места для выполнения броска, обеспечивающего разворот биты.
5. Выполнение бросков в линию «марки» с целью нахождения места для выполнения броска, обеспечивающего разворот биты.
6. Выполнение бросков в лицевую линию с перемещением по полукону для нахождения места разворота биты.
7. Выполнение бросков с полукона в заднюю линию с места разворота биты, с целью «мягкого» приземления биты и скольжения по листу покрытия. Рекомендуется недоброс до линии 20-40 см.
8. Выполнение бросков с полукона с недобросом до линии «марки» 20-40 см и «мягким» приземлением биты.
9. Выполнение бросков с места разворота биты в лицевую линию с «мягким» приземлением биты и последующим скольжением её по листу покрытия.
10. Выбивание одиночного городка, стоящего по центру задней линии.
11. Выбивание одиночного городка, стоящего на линии «марки»
12. Выбивание одиночного городка, стоящего по центру лицевой линии.

13. Выполнение броска с попаданием биты между двумя стоящими на задней линии, в 1,5 м друг от друга, городками, при условии разворота биты.
14. Выполнение упражнения № 13, городки ставятся на уровне «марки».
15. Выполнение упражнения № 13, городки ставятся на лицевой линии.
16. Выбивание трех городков на задней линии, лежащих торцами друг к другу на расстоянии 10см.
17. Выполнение упражнения № 16, городки ставятся на уровне «марки».
18. Выполнение упражнения № 16, городки ставятся на лицевой линии.
19. Выбивание двух городков, стоящих друг за другом на расстоянии 0,5 м, 1м, 1,5 м, 2м.
20. Выбивание двух городков, лежащих на лицевой линии, торцами друг к другу, на расстоянии 0,2 м, 0,4м, 0,6м, 0,8 м.
21. Выбивание двух городков: первый – на центре лицевой линии, второй – на 0,4 м вглубь «города» и на 0,6 м левее первого.

*Средства и методы:*

Показ точного броска. Объяснение механизма движения, способствующего точному и стабильному попаданию биты в цель. Индивидуальный анализ точности броска у занимающихся. Контрольные нормативы на точность выполнения бросков занимающимися.

Упражнения для достижения высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, составляющих основу техники городошного спорта, повышения их эффективности в соревновательных условиях.

*Упражнения:*

1. Выполнение броска из положения замаха с заранее выполненным шагом и постановкой концевого стакана на пол.
2. Выполнение упражнения № 1 , но без постановки концевого стакана на пол.
3. Выполнение броска за счет активной работы ног и таза, с сохранением статического положения звеньев верхнего плечевого пояса.
4. Выполнение броска за счет активной работы звеньев плечевого пояса, с пассивным участием ног и таза.
5. Выполнение броска с ограничением глубины замаха.
6. Выполнение броска с ограничением длины шага.
7. Выполнение броска с ограничением подачи плечевого пояса вперед.
8. Выполнение броска с ограничением высоты движения кисти в момент разгона и выброса биты.
9. Выполнение броска с ограничением высоты полета биты.
10. Выполнение броска в условиях холода, жары, ветра, сырости, темноты.
11. Выполнение броска утяжеленной (облегченной) битой.
12. Выполнение броска более длинной (более короткой) битой.
13. Выполнение броска в «пригород» длиной 0,8 м, 0,6м, 0,4м.
14. Выполнение броска с ненадежных покрытий кона и полукона (земля, песок, мокрая резина).

Выполнение броска по жесткому игровому покрытию с «мягким» приземлением биты.

Выполнение броска сразу после силовых упражнений.

Выполнение бросков биты после упражнений на выносливость.

Выполнение бросков биты сразу после скоростно-силовых упражнений.

Выполнение бросков биты в присутствии большого количества зрителей.  
Выполнение контрольных нормативов по выбиванию определенного количества фигур, городков, комбинаций городков.  
Соревнования на лучший результат, на выигрыш, на лучшую технику броска и т. д.  
Выполнение бросков биты с ограничением зрительного контроля (частое моргание глазами, в затемненных очках, с закрытыми глазами в период разгона или выброса).  
Упражнения для частичной перестройки и совершенствования отдельных деталей двигательного навыка.

*Упражнения:*

Выполнение броска биты с акцентированным вращательным движением бедер.  
Выполнение броска биты с акцентированным разворотом плечевого пояса.  
Выполнение броска биты с акцентированным рывком локтя левой руки в сторону назад.  
Выполнение броска биты с отклонением туловища в сторону биты в фазе замаха и разгона.  
Выполнение броска биты с активной супинацией правой руки во всех звеньях.  
Выполнение броска биты с акцентированным положением «натянутого лука».  
Выполнение броска облегченной биты с целью точной корректировки отдельных движений в двигательном навыке.  
Выбивание фигур или городков с использованием дополнительных ориентиров, стимулирующих более точное выполнение движений.  
Выполнение броска утяжеленной биты со стандартного расстояния.  
Выполнение броска облегченной биты со стандартного расстояния.  
Выполнение броска биты с увеличенного расстояния.  
Выполнение броска облегченной биты с увеличенного расстояния.  
Изометрические упражнения, стимулирующие напряжение отдельных звеньев, характерное для техники броска биты.

## **БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА БИТЫ С КОНА И ЕЁ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.**

*Упражнения:*

Выполнение имитационных упражнений, в которых акцентируется работа ног с целью энергичного, но плавного поднятия ОЦМ системы «спортсмен-бита».  
Выполнение бросков на дальность.  
Выполнение бросков на точность попадания в зону площадки, с постепенным сужением её границ (попадание в зону «города», в зону ближней половины «города», в зону лицевой линии, в «пригород» с ограничением коридора попадания).  
Выполнение бросков на «мягкость» приземления, точность центровки, разворот биты.  
Выполнение бросков с целью выбивания одного, двух, трех городков, лежащих на лицевой линии.  
Выполнение бросков с целью совершенствования плотности попадания, точности центровки и «мягкости» приземления биты (броски в лицевую линию, по трем городкам, лежащим на лицевой линии, с различной величиной интервала, броски по лежащим фигурам, по фигуре «Письмо»).

Выполнение бросков с целью совершенствования точности попадания по нужным точкам фигуры (броски по стоячим городкам с целью попадания в заданные точки: по основанию, по середине, по верхнему концу городка; броски по фигурам № 9, 11, 13 с целью выбивания их одной битой).

Выполнение упражнений зачетного характера (10 бросков по фигуре № 6 – 5 раз выбить одной битой; 6 бросков по фигуре № 11 – выбить 20 городков из 30-ти и т. д.).

Соревнования личного характера (партия на 6, 10, 15 фигур).

Соревнования командного характера (партия на 6, 10, 15 фигур).

*Средства и методы:*

Объяснение и показ особенностей техники броска с кона. Выполнение занимающимися имитационных упражнений. Повторный показ и применение метода текущей информации в момент выполнения упражнений занимающимися. «Проводка» по движению и применение метода практической помощи в выполнении броска (бросок выполняется тренером руками занимающегося). Объяснение механизма движений, способствующих точному попаданию. Индивидуальный анализ точности попадания биты и «мягкости» её приземления. Контрольные нормативы на точность попадания. Участие в простейших соревнованиях личного и командного характера.

### **БЛОК МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ СПЕЦИАЛЬНЫХ БРОСКОВ С ПОЛУКОНА, РЕЗУЛЬТАТОМ КОТОРЫХ ЯВЛЯЕТСЯ ПОЛЕТ БИТЫ, ВРАЩАЮЩЕЙСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ПЛОСКОСТЯХ (НОРМАЛЬНОЙ И ОБРАТНОЙ).**

*Упражнения:*

Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет движения рукой от плечевого сустава без участия ног.

Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счет поворота верхнего плечевого пояса с некоторым наклоном туловища влево.

Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет работы ног и поворота туловища.

Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счет работы ног, поворота и наклона туловища вперед влево.

Имитация основного броска без биты в замедленном темпе с включением элементов упражнений 1 – 4.

Имитация техники основного броска с битой в замедленном темпе с включением элементов упражнений 1 – 4 без выпуска биты из рук.

Выполнение упражнения № 6 в среднем темпе, с выпуском биты из руки и оценкой угла перекоса в момент приземления.

Выполнение упражнения №7 в игровом темпе.

Выполнение техники специальных бросков с попаданием битой в заднюю линию, линию «марки», лицевую линию.

Выполнение техники специального броска с увеличенным углом нормального перекоса, с подходом от места основной стойки 0,2 м, 0,4 м, 0,5 м, 0,7 м и попаданием в «пригород» перед лицевой линией. Критерием правильности выполнения техники броска будет «мягкость» приземления биты.

Выполнение техники специального броска с обратным перекосом с расстояния 7,5 м в «пригород» в линию штрафного городка.

Выполнение техники специального броска с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,5 м от ОС по «классической» комбинации городков, остающихся от фигуры «Часовые» после удара с недоводом биты.

Выполнение техники специального броска с обратным перекосом, с отходом 0,5 м с целью попадания в «классическую» комбинацию городков, остающуюся от фигуры «Часовые» после удара с уводом биты влево.

Выполнение техники специального броска с обратным перекосом с расстояния 10 м в заднюю линию, с 11 м – в линию «марки», с 12 м – в лицевую линию. Критерием правильности выполнения броска будет разворот биты и «мягкость» приземления.

*Средства и методы:*

Показ техники специальных бросков с синхронным объяснением её двигательного механизма. Выполнение занимающимися имитационных упражнений без биты и с битой. Выполнение занимающимися специальных упражнений – бросков по комбинациям городков.

#### **Упражнения для совершенствования техники специальных бросков с полукона.**

Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,5 м от ОС и выбивание комбинаций городков:

- один городок – по центру лицевой линии, другой – на линии «марки»;
- один городок – по центру лицевой линии, другой – в полуметре от левой боковой линии на уровне её середины;
- один городок – по центру лицевой линии, другой – в 0,25 м от левой боковой линии на уровне её середины;
- один городок – по центру лицевой линии, другой – на середине левой боковой линии.

Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,8 м от ОС с целью выбивания комбинации из двух городков. Расположение городков в комбинации: один городок – по центру лицевой линии, другой – на левой боковой линии, в 0,5 м от задней линии.

Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,6 – 0,8 м от ОС с целью выбивания передним городком заднего «дуплетом». Расположение городков в комбинации: передний городок находится по центру лицевой линии, задний – в районе правого дальнего угла «города».

Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,6 – 0,9 м от ОС с целью выбивания трех городков: двух – битой, третьего – городком, направленным ударом биты (п. 17.). Расположение городков в комбинации: первый – по центру лицевой линии, второй и третий – по дальним углам «города».

Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,5 – 0,7 м от ОС с целью выбивания комбинации городков, оставшихся от фигуры «Часовые» после удара с недоводом биты. Расположение городков в комбинации: городок, лежащий на игровом покрытии, находится на лицевой линии в 0,5 м правее стоячего городка «связки».

Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 1 – 1,2 м от ОС с целью выбивания комбинации городков, оставшихся от фигуры «Часовые» после удара с недоводом биты. Расположение городков в комбинации: городок, лежащий на игровом покрытии, находится на лицевой линии в 0,3 м правее стоячего городка «связки».

Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с целью выбивания городка, расположенного по центру лицевой линии.

Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с отходом 0,3 – 0,5 м с целью выбивания городка, расположенного по центру задней линии.

Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с отходом 0,3 – 0,5 м с целью выбивания трех городков, расположенных по центру задней линии «города» с интервалом 0,1 м.

Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с подходом 1,8 – 2 м с целью выбивания:

- «штрафного» городка (0,2 – 0,4 м от штрафной зоны);
- двух городков: одного – на «сороковке», другого – по центру задней линии «города»;
- двух городков, лежащих на «сороковке» с интервалом 0,5 м;
- двух городков: одного – на «сороковке», другого – в районе правого дальнего угла «города».

Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с подходом 2 м с целью выбивания двух городков: одного – «штрафного», другого – на середине правой боковой линии «города».

Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с отходом 2,5 м (12 м от лицевой линии) с целью выбивания:

- городка, лежащего по центру лицевой линии;
- двух городков: один – по центру лицевой линии, другой – в районе правого дальнего угла «города».

Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с отходом 0,4 - 0,5 м с целью выбивания «классической» комбинации городков от фигуры «Часовые», остающейся после удара с уводом биты, с последующим увеличением расстояния до городков и приближением к «связке» городка, лежащего на игровом покрытии.

Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с целью выбивания трех городков: «связки» и городка, лежащего у её основания. Бросок выполняется с подходом 1.5 – 1.7. м (бита приземляется комлем справа).

#### *Средства и методы:*

Показ точных бросков. Объяснение в мельчайших деталях элементов техники бросков и механизма точности попадания. Индивидуальный анализ техники бросков занимающихся. Показ точных бросков по комбинациям городков с полукона и тренировка в их выбивании с использованием следограммы. Контрольные нормативы на точность выбивания комбинаций. Работа над ошибками и недочетами в технике.

### **БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА.**

В процессе тактической подготовки спортсмена решаются три основные задачи:

приобретение тактических знаний;  
 формирование тактического мышления;  
 усвоение тактических навыков и умений.

Общие и специальные знания по тактике городского спорта составляют необходимую предпосылку изучения различных тактических действий и овладения тактическими навыками. Кроме того, они являются основой творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных тактических задач.

Спортсмен должен знать:

- Правила соревнований, особенности их судейства и проведения;
- условия соревнований и своих противников;
- основы тактических действий в спорте их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности;
- главные особенности тактики в городском спорте.

Важное значение имеет изучение специальной литературы, изучение правил соревнований, особенностей судейства и проведения соревнований, анализ видеоматериалов по тактике, анализ наблюдений на соревнованиях, изучение условий и мест проведения соревнований.

Тактическая подготовка сводится в одних случаях к целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, в других – к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому и своевременному переключению с одной системы тактических действий на другую.

Наиболее типичные задачи тактической подготовки и методические приемы для их решения представлены в таблице № 17.

**Таблица №17**

<b>Задачи тактической подготовки</b>	<b>Методические приемы для их решения</b>
Формирование умений поддерживать тактический рисунок игры без нарушения техники, несмотря на сбивающие факторы	Задания на точность выполнения техники бросков с преодолением сбивающих факторов
Воспитание способности мобилизовать все силы в ответственный момент	Повышение активности и концентрации внимания по типу промежуточного финиша
Воспитание способности действовать с максимальным напряжением сил независимо от преимущества над соперником	Проведение соревнований с гандикапом, проведение соревнований с выбыванием после первой ошибки
Совершенствование вработываемости организма, формирование умений включаться в соревнования	Введение спортсмена в игру без разминки или после длительного перерыва, выполнение контрольных упражнений после общей разминки, без предварительных бросков
Формирование целесообразной и устойчивой техники, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности	Включение в занятия упражнений до обязательного выполнения условий, с концентрацией внимания на деталях техники броска, независимо от силы соперника
Апробирование новых элементов техники в условиях, максимально приближенных к соревнованиям	Учебные состязания с концентрацией внимания на обязательном выполнении новых элементов
Воспитание способности к самостоятельному тактическому мышлению	Предоставление спортсмену возможности самостоятельно творчески решать определенные тактические задачи

Содействие сыгранности, слаженности отдельных звеньев команды	Периодическое включение в основной состав команды спортсменов из резерва с требованием точно выполнять свои обязанности
Совершенствование техники бросков по фигурам и комбинациям городков в рамках определенной тактической схемы	Включение в занятия упражнений по выбиванию фигур и комбинаций городков, необходимых для реализации определенной расстановки игроков
Формирование умений переключаться от одних координационных структур к другим в условиях смены ситуаций	Включение в учебные состязания смены расстановки в команде, использование разнообразных вариантов тактики расстановки игроков

### **Упражнения для совершенствования технико-тактического мастерства.**

Выполнение бросков биты по фигурам № 1, 4, 8, 10, 14 с целью попадания в фигуру:

- а) серединой биты, полным разворотом, в нормальной плоскости;
- б) с уводом биты, разворотом, в нормальной плоскости;
- в) серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости (с отходом 0,2 м).

Выполнение бросков по фигурам «Вилка», «Звезда» с целью попадания в фигуру:

- а) серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости;
- б) серединой биты, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0,1 – 0,2 м);
- в) серединой биты, переразворотом (только по «Вилке»), в нормальной плоскости (с отходом 0,2 м);
- г) с уводом биты, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0,2 м).

Выполнение бросков по фигуре «Серп» с целью попадания в фигуру:

- а) серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости;
- б) серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости.

Выполнение бросков по фигуре «Коленчатый вал» с целью попадания в фигуру:

- а) серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости;
- б) серединой биты, разворотом, в нормально-восходящей плоскости;
- в) с недоводом биты, разворотом, в нормальной плоскости.

Выполнение бросков по фигуре «Артиллерия» с целью попадания в фигуру:

- а) серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости;
- б) серединой биты, разворотом, в нормально-восходящей плоскости.

Выполнение бросков по фигуре «Письмо» с целью попадания:

- а) в городки, расположенные на правой боковой линии «города»:
  - срединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости (с отходом 0,2 – 0,4 м);
  - с уводом биты, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0,4 – 0,6 м);
  - срединой биты, в нормальной плоскости (с отходом 0,7 – 0,9 м);
  - срединой биты, переразворотом, в нормально-нисходящей плоскости (с отходом 0,7 – 0,9 м);



- б) в городки правого «борта» - ручкой биты и «марку» - комлем, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0,6 – 0,8 м);
- в) в городки, расположенные на левой боковой линии «города»: ОЦМ биты, разворотом, в нормально-восходящей плоскости; ОЦМ биты, разворотом, в нормальной плоскости;
- г) в городок, расположенный в районе правого переднего угла «города», - ручкой биты и «марку» - комлем, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0,5 м);
- д) в городок, расположенный в районе левого переднего угла «города», - комлем биты и «марку» - ручкой, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0,2 – 0,3 м);
- е) в городок, расположенный в районе заднего левого угла «города» - комлем и «марку» - ручкой биты, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с максимально возможным подходом и уменьшением относительной угловой скорости вращения биты);
- ж) в «марку»: серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,2 м); серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,2 – 0,6 м и, при необходимости, уменьшением относительной угловой скорости вращения биты).

***ПРИМЕЧАНИЕ:***

В некоторых заданиях упражнения № 6 следует добиваться попадания городком по диагонали в «марку» (а (3), а (4)), в задний городок (ж (1)).

*Методические рекомендации:*

Все описанные выше упражнения будут эффективными в случае «мягкого» приземления биты. Кроме плоскости вращения, указанной в каждом конкретном случае, необходимо, чтобы недоброс биты был не более 0,4 – 0,5 м. В этом случае мы имеем гарантированную «мягкость», которая будет одним из критериев правильности технико-тактических действий.

- 7. Выполнение бросков по фигуре «Колодец» с целью попадания в фигуру:
  - а) с уводом биты, недоразворотом, (с подходом 0,2 – 0,4 м);
  - б) серединой биты, разворотом;
  - в) ОЦМ биты, разворотом;
  - г) серединой биты, переразворотом (с отходом 0,2 – 0,5 м);
  - д) серединой биты, недоразворотом (с подходом 0,3 – 0,6 м);
  - е) ОЦМ биты, переразворотом (с отходом 0,2 – 0,4 м).

*Методические рекомендации:*

Плоскость вращения должна обеспечивать подскок биты для полного выбивания фигуры. Для обеспечения необходимого уровня «жесткости» приземления нужно учитывать качество инвентаря (биты), оборудования (игрового покрытия), а также стиль броска. С учетом этих особенностей, в каждом конкретном случае спортсмен подбирает самый рациональный способ, в сочетании с плоскостью вращения биты (обратной, обратно-восходящей, восходящей или обратно-нисходящей). Недоброс биты – 0,2 – 0,5 м.

8. Выполнение бросков по фигуре «Пулеметное гнездо» с целью попадания в фигуру:
- а) с уводом биты, разворотом (с подходом 0,1 - 0,2 м);
  - б) с уводом биты, недоразворотом (с подходом 0,3 – 0,7 м);
  - в) с уводом биты, переразворотом (с отходом 0,3 – 0,5 м);
  - г) серединой биты, переразворотом (с отходом 0,3 – 0,5 м);
  - д) серединой биты, недоразворотом (с подходом 0,3 – 0,7 м);
  - е) ОЦМ биты, переразворотом (с отходом 0,2 – 0,5 м);
  - ж) ОЦМ биты, недоразворотом (с подходом 0,3 – 0,7 м).

*Методические рекомендации:*

Необходимо добиваться попадания в фигуру на высоте 11 – 15 см от её основания. Использование различных плоскостей обуславливается степенью разворота биты: при переразвороте рекомендуется использовать обратную плоскость, при недоразвороте – нормальную.

9. Выполнение бросков по фигуре «Часовые» с целью попадания в фигуру:
- а) серединой биты, разворотом, в горизонтальной плоскости;
  - б) серединой биты, недоразворотом, в обратной плоскости;
  - в) серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости.

*Методические рекомендации:*

Необходимо использовать минимальные отклонения от варианта № 1, который с большей надежностью обеспечивает одинаковый уровень прохождения ручки биты и комля в момент касания ими фигуры (на высоте 18 – 20 см от её основания).

10. Выполнение бросков по фигуре «Тир» с целью попадания в фигуру:
- а) с уводом биты, разворотом (с подходом 0,1 – 0,2 м);
  - б) с уводом биты, недоразворотом (с подходом 0,3 – 0,5 м);
  - в) серединой биты, разворотом (с подходом 0,1 – 0,2 м);
  - г) серединой биты, недоразворотом (с подходом 0,3 – 0,5 м);
  - д) ОЦМ биты, недоразворотом (с подходом 0,4 – 0,6 м).

*Методические указания:*

Рекомендуется использовать броски в нормальной плоскости, это увеличит вероятность попадания в одну из «связок». Необходимо добиваться попадания в оба стоячих городка фигуры на высоте 17 – 20 см от их основания.

11. Выполнение бросков по комбинациям городков с целью выбивания:
- а) одного городка, расположенного на центре лицевой линии, – ручкой биты, другого – на середине боковой линии – комлем (с подходом 0,5 м, в нормально-восходящей плоскости);
  - б) одного городка – на центре лицевой линии – ручкой биты, другого – в районе заднего левого угла «города» - комлем (с подходом 0,6 – 0,7 м, в нормально-восходящей плоскости);

- в) одного городка – на центре лицевой линии, другого – в районе заднего левого угла «города» - ручкой биты (с отходом 0,4 – 0,5 м, в нормальной или нисходящей плоскости);
- г) одного городка – на центре лицевой линии - ручкой, другого – в районе левого переднего угла «города» - комлем биты (разворотом, в нормальной плоскости);
- д) одного городка – на центре лицевой линии, другого – в районе «марки»: с уводом биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м); серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости;
- е) одного городка – на центре лицевой линии, другого – на центре задней линии: серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости (с отходом 0,2 – 0,3 м); с уводом биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м);
- ж) одного городка - на центре лицевой линии – серединой биты, другого – на задней линии, в полуметре от правого угла «города» - ручкой, в обратной плоскости (с подходом 2 м) или с недоводом биты, в обратной плоскости (с отходом 2,5 м);
- з) одного городка - на центре лицевой линии – серединой биты, в обратной плоскости, переразворотом, другого – на уровне «марки», в полуметре от правой боковой линии «города» - ручкой биты (с подходом 2 - 2,3 м);
- и) одного городка - на центре лицевой линии – комлем биты, другого – на уровне полуметра от лицевой линии, в 0,2 м от правой боковой линии «города» - ручкой, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0, 2 м);
- к) одного городка – на центре лицевой линии – комлем биты, другого – в полуметре от лицевой линии в «пригороде», на уровне правой боковой линии «города» - ручкой, в нормально-восходящей плоскости (с отходом 0,2 м);
- л) одного городка на «двадцатке» - ручкой биты, другого – в районе левого переднего угла «города» - комлем, в нормально- восходящей плоскости (с ОС);
- м) одного городка – на «двадцатке» - ручкой биты, другого – в районе правого переднего угла «города» - комлем, в обратной плоскости (с подходом 2 м);
- н) одного городка – на «двадцатке» - ручкой, в обратной плоскости, другого – в районе «марки» на правой боковой линии (с подходом 2 м);
- о) одного городка – на «двадцатке» - с недоводом, в обратной плоскости, другого – в районе правого заднего угла «города» - серединой биты (с подходом 2 м);
- п) одного городка – на «двадцатке» - с уводом биты, в нисходящей плоскости, другого – в районе заднего левого угла «города» - серединой биты (с подходом 2 м);
- р) одного городка – на «двадцатке» - с уводом, в нисходящей плоскости, другого – на уровне «марки» в районе левой боковой линии «города» - с недоводом или серединой биты (с подходом 2 м).

*Методические рекомендации:*

Во всех вариантах комбинаций городков необходимо выдерживать параметры, указанные в задании, обязательно добиваясь «мягкого» приземления биты, которое будет критерием, определяющим необходимый угол перекоса.

12. Выполнение бросков по комбинациям городков от фигуры «Часовые» с целью попадания:

- а) в «связку» из двух городков:

- серединой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5 – 0,7 м);  
серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с отходом 0,5 м);  
с уводом биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м);
- б) в правую «связку» - ручкой и городок на лицевой линии в 0,2 м левее её центра – комлем, в обратной плоскости (с отходом 0,4 - 0,5 м);
- в) в правую «связку» - ручкой и городок, расположенный на уровне «марки», в полуметре от левой боковой линии – комлем биты, в нормальной плоскости (с подходом 0,7 м);
- г) в правую «связку» - ручкой и в городок, расположенный на задней линии, в полуметре от левой боковой линии «города» - комлем биты, в нормальной плоскости (с подходом 0,7 – 0,9 м);
- д) в правую «связку» и городок, расположенный сзади неё на уровне «марки»: с уводом биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м);  
серединой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5 м);  
серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с отходом 0,5 м);
- е) в правую «связку» и городок, расположенный за ней на задней линии «города», с уводом биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м);
- ж) в левую «связку» - комлем и в городок, расположенный на лицевой линии, в 0,2 м справа от её центра – ручкой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5 – 0,7 м);
- з) в левую «связку» - комлем и в городок, расположенный на полметра вглубь «города» и на 0,3 м правее центра – ручкой, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,4 – 0,5 м);
- и) в левую «связку» и в городок, расположенный в районе «марки»: соответственно комлем и ручкой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5 – 0,7 м);  
серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м);  
с недоводом биты, недоразворотом, в нормальной или обратной плоскости (с подходом 0,5 – 0,7 м);
- к) в левую «связку» и городок, расположенный по центру задней линии «города», серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м);
- л) в «связку» и городок, расположенный непосредственно перед ней, серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 1,7 – 1,9 м).

*Методические рекомендации:*

Необходимо стремиться, чтобы бита попадала в оба городка «связки».

13. Выполнение броска по комбинациям городков от фигуры «Тир» с целью попадания:
- а) в правую «связку» «ворот» ОЦМ биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 – 2,2 м);
- б) в левую «связку» «ворот» серединой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5 – 0,7 м);
- в) в правую «связку» «ворот» серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с отходом 0,5 м);

- г) в левую «связку» «ворот» с уводом биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5 – 0,7 м);
- д) в левую «связку» «ворот» и городок, расположенный в районе «марки» (см. способ «б»);
- е) в левую «связку» «ворот» и городок, расположенный в районе «марки», в полуметре от левой боковой линии «города» (см. способ «г»);
- ж) в правую «связку» и городок, расположенный на центре задней линии (см. способ «а»);
- з) в правую «связку» «ворот» и городок, расположенный на задней линии, в полуметре от правого дальнего угла «города» (см. способ «а»);
- и) в левую «связку» «ворот» и городок, расположенный в районе левого дальнего угла «города», с уводом биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,7 – 0,9 м).

*Методические рекомендации:*

Необходимо добиваться попадания во все три городка «ворот». При бросках с подходом более чем 0,5 м нужно стараться направлять биту на 3 – 5 см ниже «связки», во избежание переброса биты.

- 14. Выполнение бросков по комбинациям городков с целью выбивания одним городком другого, посредством попадания биты переразворотом в передний городок;
- 15. Выполнение бросков по комбинациям городков с целью выбивания одним городком другого, посредством попадания биты недоразворотом в передний городок;
- 16. Выполнение бросков по комбинациям из нескольких городков, с использованием следограммы для планирования тактических действий.

*Методические рекомендации:*

Тактика выбивания комбинаций городков «дуpletом» определяется величиной недоразворота или переразворота биты. Для большей надежности необходимо добиваться «мягкости» приземления биты. Выбивание комбинаций городков «дуpletом» при недоразвороте более 45 градусов крайне сложно и поэтому не является тактически оправданным.

- 17. Решение задач по тактике командной борьбы:
  - а) Роль капитана в командных играх (Руководство командой. Контроль над ходом игры. Представительство команды в отношениях с судьей. Ответственность за дисциплину в команде во время игры. Передача функций капитана.);
  - б) Расстановка игроков в командных играх (Правила соревнований о расстановке игроков в командных играх. Тактика расстановки игроков с учетом их специализации. Тактика расстановки, направленная на удержание преимущества, на его завоевание. Тактика введения в игру запасных игроков.);
  - в) тактика комплектования команды (Подбор игроков. Психологическая совместимость. Роль лидера в команде. Специализация и универсализация игроков в команде.).

**БЛОК ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ, АДЕКВАТНЫХ НАГРУЗКЕ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ, В УСЛОВИЯХ, ПРИБЛИЖЕННЫХ К  
СОРЕВНОВАНИЯМ.**

Этот блок предназначен для повышения уровня специальной подготовленности спортсмена. Интегральный подход к повышению специальной готовности перед соревнованиями обусловлен более высокими требованиями к тактико-технической подготовке на фоне жесткого психологического давления, создаваемого условиями выполнения упражнений. Установка на обязательность выполнения условий задания стимулирует занимающегося к проявлению волевых усилий, концентрации внимания на технике выполнения движений, творческого мышления в области поиска тактических вариантов. Постоянное увеличение сложности последующих заданий, по сравнению с предыдущими, выводит занимающегося на более высокий уровень тренированности. Усложнение заданий требует от занимающихся проявления силовой выносливости, а также силы воли и психологической устойчивости.

**Упражнения для повышения уровня специальной подготовленности спортсмена.**

*Таблица № 18*

Задания	Этапы подготовки	Методические указания
1. Попадание в заданное количество фигур: а) на количество попаданий; б) на количество попыток для попадания в каждую фигуру	Этап предварительной подготовки	Достаточно коснуться битой фигуры. Сначала выполнять по упрощенным правилам, затем со штрафной зоной.
2. Выбивание из каждой заданной фигуры необходимого количества (1-го, 2-х, 3-х, 4-х) городков: а) на количество удачных бросков; б) на количество попыток для выбивания из каждой фигуры необходимого количества городков; в) на количество выбитых городков.	Этап предварительной подготовки  Этап начальной специализации  Этап углубленной тренировки	Необходимое для выбивания количество городков увеличивается по мере роста мастерства. Следует добиваться постепенного улучшения результата (увеличения количества удачных бросков и выбитых городков и уменьшение количества попыток).
3. Выбивание полностью заданного количества фигур: а) на количество удачных бросков; б) на количество попыток для выбивания всех заданных фигур.	Все этапы	Следует постепенно увеличивать количество фигур в задании. Сначала включать простые фигуры, а затем – все более сложные.

<p>4. Выбивание заданных фигур с максимально допустимым количеством ошибок:</p> <p>а) Выбивание всех фигур с одной биты;</p> <p>б) Выбивание всех фигур с добиванием;</p> <p>в) Ошибками считаются штрафной бросок или промах (количество попыток).</p>	<p>а) этапы углубленной тренировки;</p> <p>б) все этапы;</p> <p>в) этапы предварительной подготовки, углубленной тренировки.</p>	<p>Следует увеличивать постепенно количество и сложность фигур и уменьшать допустимое количество ошибок.</p>
<p>5. Выбивание комбинаций городков с максимально допустимым количеством ошибок:</p> <p>а) на количество попыток для выбивания всех комбинаций с одной биты;</p> <p>б) на количество попыток для выбивания всех городков комбинаций (с добиванием оставшихся после не совсем удачных бросков).</p>	<p>Все этапы подготовки</p>	<p>Необходимо выбить определенное количество комбинаций заданным количеством бит. Постепенно надо увеличивать количество и сложность комбинаций и уменьшать допустимое количество ошибок.</p>
<p>6. Выбивание всех фигур партии с целью достижения определенного результата.</p>	<p>Все этапы подготовки</p>	<p>Начинать необходимо с небольшого количества фигур и невысокого результата, постепенно увеличивая и то и другое. Добиваться обязательного выполнения намеченного результата</p>
<p>7. Выбивание всех фигур 2-х, 3-х, 4-х партий с целью достижения определенного результата:</p> <p>а) в двух отдельных партиях;</p> <p>б) в двух партиях подряд;</p> <p>в) в трех отдельных партиях;</p> <p>г) в трех партиях подряд;</p> <p>д) в четырех отдельных партиях;</p> <p>е) в четырех партиях подряд.</p>	<p>Все этапы подготовки</p>	<p>Сначала необходимо ограничивать состав фигур в партиях простыми фигурами, постепенно включая более сложные, доводя их количество до 15.</p>

8. Контрольные соревнования до победы: а) по круговой системе; б) по системе с выбыванием.	Все этапы подготовки	В соревнованиях по круговой системе количество фигур в партии должно быть меньше. Количество партий увеличивается до трех, по мере повышения уровня мастерства.
9. Контрольные соревнования на 20, 30, 40, 50, 60, 90 фигур.	Все этапы подготовки	Следует настраивать занимающихся на акцентировании внимания на технике, добиваясь концентрации его непосредственно перед каждым броском
10. Выполнение нормативов: а) на 40 фигур: 3-юн. разряд 2-юн. разряд 1-юн. разряд б) на 60 фигур 1-юн. разряд в) на 90 фигур 3, 2, 1 разряды КМС	Этапы: предварит. под-ки начальной специализации нач. специал-ции углубл. тренир.	Выполнение нормативов на тренировках придаст уверенности в собственных силах и позволит занимающимся реально оценивать текущий уровень подготовленности и, в соответствии с ним, планировать тренировочный процесс.

### 3.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием городошным спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой городошника.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель



государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

*Нравственное воспитание* - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными городошниками осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности городошный спорт, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

гуманистический характер воспитания;

воспитание в процессе спортивной деятельности;

индивидуальный подход;

воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

комплексный подход к воспитанию;  
единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки городошника. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена. Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный городошник должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру - преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят

негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в городском спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных городошников с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

в условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного городошника от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки.

Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям городошным спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер - преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными городошниками должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитание волевых качеств городошника - одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях - наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у городошников.

В процессе многолетней подготовки городошника вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное

состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния городского жителя. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание. Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными городскими жителями постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценки поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях

В тренировочных занятиях, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером- преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;

соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;

соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся городошным спортом на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

общая посещаемость тренировок;

уровень и динамика спортивных результатов;

участие в соревнованиях;

нормативные требования спортивной квалификации;

теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

#### **4.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ**

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

##### ***области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

***области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

***в области избранного вида спорта:***

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

***в области других видов спорта и подвижных игр:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

## **4.2. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ**

### **Требования к результатам реализации Программы:**

***на этапе начальной подготовки:*** основ правильной техники и правил безопасной борьбы; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития городошного спорта в стране и за рубежом, о спортивной гигиене городошника. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные



контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

*на тренировочном этапе:* выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

#### 4.3 КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль над уровнями физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достигнуть учащийся на соответствующем году обучения. Установление количественных и качественных показателей позволяет определить уровень разносторонней специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки.

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

*Таблица № 19*

№	Упражнение	Оценка	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	<i>Бег 30 м (сек)</i>	5	5,6	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
		4	5,8	5,5	5,3	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
		3	6,0	5,7	5,5	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
		2	6,2	5,9	5,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
2.	<i>Челночный бег 3 x 10 м (сек)</i>	5	7,9	7,8	7,7	7,6	7,6	7,5	7,4	7,4	7,3	7,2
		4	8,6	8,4	8,2	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
		3	10,1	9,5	9,3	9,0	8,9	8,6	8,3	8,2	8,0	7,8
		2	10,0	10,0	9,9	9,7	9,4	8,9	8,7	8,5	8,4	8,2
3.	<i>Непрерывный бег 5 мин (м)</i>	5	1220	1270	1320	1380	1450	1580	1600	1640	1660	1680
		4	1120	1170	1240	1280	1340	1480	1520	1550	1580	1600
		3	1030	1100	1140	1180	1240	1390	1460	1480	1500	1530
		2	900	950	1020	1090	1130	1230	1340	1370	1400	1450
4.	<i>Прыжок в длину с места (см)</i>	5	170	180	195	210	220	230	240	245	250	255
		4	155	165	175	200	210	220	230	235	235	240
		3	140	150	160	180	200	210	215	220	225	230
		2	125	135	150	160	170	180	190	195	200	205
5.	<i>Бросок набивного мяча из положения сидя (см) (вес мяча-2кг)</i>	5	270	310	355	410	480	575	700	850	950	1000
		4	230	275	320	375	445	540	620	730	800	860
		3	195	240	285	340	410	505	570	650	700	750
		2	160	205	250	305	375	470	500	570	630	680
6.	<i>Подтягивание (кол-во раз)</i>	5	7	8	9	11	13	14	15	16	17	18
		4	6	6	8	9	11	12	13	14	15	16
		3	4	5	5	6	8	9	10	11	12	13
		2	2	3	4	4	4	7	8	9	10	11

7.	<i>Прыжки вверх (см)</i>	5	35	40	40	45	45	50	55	60	65	65
		4	30	35	35	40	40	45	50	55	55	60
		3	25	30	30	35	35	40	45	50	50	55
		2	20	20	25	25	30	30	35	35	40	40

Беговые упражнения выполняются с высокого старта, непрерывный бег в течение 5-ти минут сдается на беговой дорожке стадиона.

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху.

Зачетным расстоянием в метании набивного мяча из положения сидя считается расстояние от пяток учащегося до места приземления мяча.

В метании набивного мяча и прыжках в длину и высоту с места дается по 3 попытки, лучшая из которых идет в зачет.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

*Таблица № 20*

№	Упражнение	Оценка	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	<i>Метание набивного мяча (1кг) через сторону на дальность</i>	5	9	10	11	13	15	16	18	20	22	24
		4	7	8	10	11	13	14	16	18	19	20
		3	5	7	8	9	11	12	13	15	17	18
		2	4	5	6	6	8	9	10	12	14	16
2.	<i>Метание набивного мяча (1кг) через сторону в горизонтальную цель 2х2 метра «ГОРОД» с расстояния 6,5м (полукон)</i>	5	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
		4	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
		3	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7
		2	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6
3.	<i>Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диам.– 1 м на высоте 1м с расстояния 5м</i>	5	3	4	4	5	5	6	7	8	9	9
		4	2	2	3	3	4	4	5	6	7	7
		3	1	1	2	2	2	3	4	5	6	6
		2	0	0	1	1	1	2	3	4	4	5
4.	<i>Метание диска (1,5кг) на дальность (м)</i>	5	6	9	11	13	15	18	20	24	27	30
		4	5	7	9	11	13	15	17	20	24	25
		3	4	5	7	9	10	13	15	18	20	21
		2	3	4	6	7	8	10	12	15	17	17

В метаниях на дальность дается по 3 попытки, лучшая из которых идет в зачет.

В точноно-целевых упражнениях дается по 10 попыток, в зачет идет количество попаданий в цель.

Техника выполнения метательных упражнений должна соответствовать технике соревновательного упражнения, за исключением супинации бросающей руки.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица № 21

№	Упражнение	Оценка	Кол-во попыток	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	<i>Выбивание трех городков (ширина - 80см).</i>	5	10	16	18	20	22	25	18	20	22	24
		4		13	15	17	19	22	15	17	19	21
		3		10	12	14	16	18	11	13	15	17
		2		8	10	12	14	14	9	11	12	14
2.	<i>2. Выбивание трех последовательно установленных городков (интервал-1 м)</i>	5	10	16	18	21	24	27	19	22	25	27
		4		15	17	18	21	24	16	19	22	24
		3		12	13	14	17	20	13	16	19	21
		2		10	11	12	13	16	10	12	14	16
3.	<i>3. Выбивание правого и левого «бортов» фигуры «Письмо»</i>	5	2 x 5	13	14	15	17	18	13	15	16	17
		4		10	12	13	14	15	11	12	14	15
		3		8	9	10	11	12	9	10	12	13
		2		6	7	8	9	10	7	8	9	10
4.	<i>4. Выбивание штрафного городка</i>	5	10	4	5	6	7	8	4	5	6	7
		4		3	4	5	6	6	3	4	4	5
		3		2	3	3	4	5	2	3	3	4
		2		1	1	2	2	3	1	1	2	3
5.	<i>5. Выбивание «связки» от фигуры «Часовые»</i>	5	10	10	11	11	12	13	13	14	15	15
		4		8	9	9	10	11	11	12	12	13
		3		6	6	7	8	9	9	9	10	10
		2		4	5	6	7	7	8	8	8	8
<b>Без штрафной зоны</b>				<b>С полукона 6,5 метров</b>				<b>1,2,3 – с кона, 4,5 – с полукона</b>				

Во всех упражнениях в зачет идут выбитые городки.

В группах начальной подготовки учащиеся переводятся на следующий год обучения при условии выполнения нормативов по ОФП.

В учебно-тренировочных группах перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения требований по разносторонней физической и функциональной подготовке и специальной физической подготовке, на этапах углубленной тренировки к этому добавляются нормативные требования по спортивной подготовке.

## ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица № 22

Вид соревновательного упражнения	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
<i>Выбивание 40 фигур (4 x 10ф) (количество бит)</i>	180	140	100	76	70

<b>Выбивание 90 фигур (6 x 15 ф) (количество бит)</b>	-	-	240	186	162
---	---	---	-----	-----	-----

#### **4.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся городошным спортом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся переводится в спортивно-оздоровительную группу или отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1 Список литературных источников

#### 5.1.2 Список литературных источников для тренеров

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть! 3-е издание переработанное и дополненное. Москва, «ФиС», 1985 год.
2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – Москва, «ФиС», 1983 год.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса – Москва, «ФиС», 1985 год.
4. Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей – Москва, «ФиС», 1987 год.
5. Коломейцев Ю.А. Взаимодействие в спортивной команде – Москва, «ФиС» 1984 год.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки – Москва, «ФиС», 1977 год.
7. Матвеев Л.П. Спортсменам о спортивной форме. Издание 2-е переработанное. – Москва, «ФиС», 1966 год.
8. Некрасов В.П., Худадов Н.А. Пиккенхайн Н., Фрестер Р.. Психорегуляция в подготовке спортсменов – Москва, «ФиС», 1985 год.
9. Никитин Н.Д. Городки. Рожденная народом – современная спортивная игра (Теория, методика, практика) – Мурманск, 1990 год.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общей редакцией М. Я. Набатниковой - Москва, «ФиС», 1982 год.
11. Психология и современный спорт. Составители: Родионов А.В., Худадов Н.А.. – Москва, «ФиС», 1982 год.
12. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности – Москва, «ФиС», 1984 год.
13. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М.. Надежность в спорте – Москва, «ФиС», 1983 год.
14. СУРКОВ Е. Н. Психомоторика спортсмена – Москва, «ФиС», 1984 год.
15. Теоретическая подготовка спортсменов / под общей редакцией Ю. Ф. Буйлина и Ю. Д. Курамшина – Москва, «ФиС», 1981 год.
16. Филин В.П. В. П. Теория и методика юношеского спорта (учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры) – Москва, «ФиС», 1987 год.
17. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта – Москва, «ФиС», 1980 год.
18. Шайхтдинов Р. З. Личность и волевая готовность в спорте – Москва, «ФиС», 1987 год.

#### 5.1.3 Список литературных источников для спортсменов

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть! 3-е издание переработанное и дополненное. Москва, «ФиС», 1985 год.
2. Коломейцев Ю.А. Взаимодействие в спортивной команде – Москва, «ФиС» 1984 год.
3. [Сергей Семенов](#), [Михаил Говорков](#) Городошный спорт – Москва, 1981 год
4. В.М. Духанин «Городошный спорт» (Основные понятия, техника и тактика игры) ст. Ленинградская, 2004 г. Самиздат. уч.-изд.
5. И. Коробкин «Играйте в городки» г. Москва, изд. «Физкультура и спорт», 1964 г.
6. С.С. Семёнов «Городки: от новичка до мастера» г. Москва, изд. «Физкультура и спорт», 1988 г.

## 5.2 Перечень визуальных средств

1. <http://www.youtube.com/watch?v=RpL3imtuqtw> Чемпионат России по городошному спорту Вятские поляны
2. <http://www.youtube.com/watch?v=zOZwVWBmx6I> Городки, городошный спорт
3. <http://www.youtube.com/watch?v=ukBTaoPNB0M> Традиционная игра в городки: учим правила!
4. <http://www.youtube.com/playlist?list=PL6ncFIRvsCoP9ISISj9JHpIoNq285F4DN> Броски ЗМС по городкам
5. <http://www.gorodki.org/IFGS/video.htm> видеоматериалы о городошном спорте
6. <http://vk.com/videos-17851181?section=all> каталог видеоматериалов о городошном спорте

## 5.3. Перечень Интернет-ресурсов

### 5.3.1 Перечень Интернет-ресурсов для тренеров

1. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ
2. <http://kfis.spb.ru/> Комитет по физической культуре и спорта СПб
3. <http://gducfkis.ru/> Городской детско-юношеский центр физической культуры и спорта
4. <http://gorodki-russia.ru/> Федерация городошный спорта России
5. <http://vk.com/fgsspb> Федерация городошный спорта Санкт-Петербурга
6. <http://starsspb.ru/> СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ «Невские Звезды»
7. <http://lesgaft.spb.ru/> НГУ им. П.Ф. Лесгафта
8. <http://www.dvorsportinfo.ru/articles/pravila-gorodoshnogo-sporta> Каталог статей о спорте и здоровом образе жизни
9. <http://base.garant.ru/12178786/#friends> Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 9 августа 2010 г. N 613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"

### 5.3.2 Перечень Интернет-ресурсов для спортсменов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ
2. <http://kfis.spb.ru/> Комитет по физической культуре и спорта СПб
3. <http://www.rusada.ru/> Российское антидопинговое агентство
4. <https://www.wada-ama.org/> Всемирное антидопинговое агентство
5. <http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России
6. <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет
7. <http://gducfkis.ru/> Городской детско-юношеский центр физической культуры и спорта
8. <http://gorodki-russia.ru/> Федерация городошный спорта России
9. <http://vk.com/fgsspb> Федерация городошный спорта Санкт-Петербурга
10. <http://starsspb.ru/> СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ «Невские Звезды»