

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



Общеобразовательная программа дополнительного образования детей по городошному спорту

Программа дополнительного образования детей 9-19 лет.
Срок реализации 11 лет.

Разработчик: тренерский совет
СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ
«Невские Звезды»

Санкт-Петербург
2014 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа – методический документ для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения независимо от ведомственной принадлежности школы (отделения).

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке - в соответствии с возрастом занимающихся.

Программа рассчитана на 11-летний период занятий: в группах начальной подготовки – 3 года, в учебно-тренировочных группах – 5 лет, в группах совершенствования спортивного мастерства – 3 года – дальнейшее повышение спортивного уровня в группах высшего спортивного мастерства.

На основании нормативной части программы разрабатываются планы учебных групп с учетом имеющихся условий. Примерные планы-схемы, приведенные в программе, следует использовать как основу для планирования многолетней подготовки юных спортсменов. В зависимости от местных условий тренер обязан вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочного процесса. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

Программный материал для практических занятий изложен для всех учебных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность, в соответствии с методическими рекомендациями, изложенными в каждом блоке упражнений, подбирать необходимый материал с учетом подготовленности и возраста занимающихся, а также целевой направленности занятий.

Общие задачи работы с учащимися спортивной школы связаны с основной целью системы многолетней подготовки резервов в городском спорте в спортивных школах - подготовкой городошников высокой квалификации.

При разработке настоящей программы использовались нормативные материалы, регламентирующие деятельность спортивных школ, с учетом опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов, материалы из книги заслуженного мастера спорта России Н.Д. Никитина «ГОРОДКИ», а также работы, изданные отделом теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИ

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Начало и окончание учебного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортшколы по представлению тренера–преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

2. УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТШКОЛУ

На этап *предварительной подготовки* принимаются лица, желающие заниматься городошным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, в возрасте не моложе девяти лет.

На этап *начальной спортивной специализации* зачисляются на конкурсной основе спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по ОФП и СФП.

На этап *совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА». Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На этап *высшего спортивного мастерства* зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования норм «МАСТЕРА СПОРТА РОССИИ». Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

3. ЧИСЛЕННЫЙ СОСТАВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ, МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ И ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Группы	Период обучения	Минимальная наполняемость	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/нед.)
Спортивно-оздоровительные	Весь период	15	6
Начальной подготовки	До года	15	6
	Свыше года	14	9

4. МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ НЕДЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ, ГРУППАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ГРУППАХ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Группы	Период обучения	Минимальная наполняемость	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/нед.)
Учебно-тренировочные	до двух лет	10	12
	свыше двух лет	8	18
Совершенствования спортивного мастерства	до года	6	24
	свыше года	5	28
Высшего спортивного мастерства	весь период	4	32

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах - 6-17 лет.
2. Недельный режим учебно-тренировочной работы является минимальным и устанавливается в зависимости от условий, периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть увеличен не более чем на 25%.
3. При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав: на этапе высшего спортивного мастерства – 8 чел., спортивного совершенствования – 12 чел., учебно-тренировочном этапе – 16 чел. (для занимающихся свыше двух лет) и 20 чел. (для занимающихся до 2-х лет, с учетом правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях).
4. Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу на отделение городского спорта:
 - *спортивно-оздоровительные группы – 6 лет;*
 - *группы начальной подготовки - 9 лет.*

Возраст поступающих и занимающихся в ДЮСШ на отделениях городского спорта должен, как правило, соответствовать требованиям к возрасту и уровню спортивной и физической подготовленности, изложенным в Положении.

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 том числе и в течение учебного года) 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 педагогического совета школы при персональном разрешении врача.

Повышение уровня спортивной подготовки в городском 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. № 1).

Таблица № 1

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

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 учебно-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 городском 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.

Таблица 2

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

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 спортивного совершенствования;
- 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 учебно-тренировочных группах
Этап углубленной тренировки в городском спорте (3года)	В учебно-тренировочных группах
Этап совершенствования спортивного мастерства (3года)	В группах совершенствования спортивного мастерства
Этап высшего спортивного мастерства	В группах высшего спортивного мастерства

III. 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.

Группы начальной подготовки (этап предварительной 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 городскому спорту;
- привитие интереса к занятиям спортом;

- воспитание черт спортивного характера;
- выполнение нормативов ОФП, соответствующих возрастной группе;
- знакомство с техникой городского спорта;
- знакомство с правилами игры.

Учебно-тренировочные группы 1 - 2 годов обучения (этап начальной спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики городского 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.

Учебно-тренировочные группы 3-5 годов обучения (этап углубленной тренировки в городском спорте)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

Группы совершенствования спортивного мастерства (этап совершенствования спортивного мастерства)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- повышение специальной подготовленности;
- освоение повышенных нагрузок;
- повышение уровня специальных физических качеств;
- выполнение нормативов по ОФП, соответствующих возрастной группе;
- совершенствование в технике и тактике городского спорта;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива «Мастера спорта России»).

Группы высшего спортивного мастерства (этап высшего спортивного мастерства)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- индивидуальное совершенствование техники и тактики городского спорта;
- индивидуальное совершенствование общих и специальных физических качеств;
- дальнейшая оптимизация и повышение результативности техники;
- достижение результатов, дающих право претендовать на включение в состав сборных команд России.

**Примерный учебный план на 52 недели
учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ**

(с расчётом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному плану)

Занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся по учебному плану для 1-го года обучения в группах начальной подготовки.

№ п/п	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы					Группы ССМ			Группы ВСМ
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	Весь период
1.	Общая физическая подготовка	112	140	110	100	90	70	70	70	70	90	90	116
2.	Специальная физическая подготовка	52	94	104	138	134	200	200	200	248	310	310	392
3.	Спортивно-техническая подготовка	110	180	200	268	256	310	310	310	412	460	460	540
4.	Психологическая подготовка	10	10	10	10	12	26	26	26	40	50	50	60
5.	Тактическая подготовка	6	10	10	12	12	30	30	30	50	80	80	90
6.	Теоретическая подготовка	4	6	6	6	6	10	10	10	15	20	20	20
7.	Интегральная подготовка	-	-	-	40	50	100	100	100	150	160	160	160
8.	Приемные и переводные нормативы	6	8	8	12	12	18	18	18	18	18	18	18
9.	Участие в соревнованиях	12	20	20	26	30	130	130	130	170	180	180	180
10.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	10	20	20	20	35	40	40	40
11.	Воспитательные мероприятия	Вне сетки часов или в процессе других видов подготовки											
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	8	16	16	16	32	40	40	40
13.	Медицинское обследование	Вне сетки часов			4	4	6	6	6	8	8	8	8
Общее количество часов		312	468	468	624	624	936	936	936	1248	1456	1456	1664
Недельная нагрузка (час)		6	9	9	12	12	18	18	18	24	28	28	32

IV. ПЛАН–СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

План-схема годичного цикла включает:

1. Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов этапов, мезоциклов);
2. Основные задачи по этапам подготовки;
3. Распределение объемов основных средств тренировки по неделям (52 недели);
4. Сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, основные);
5. Комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;
6. Сроки проведения углубленного обследования;
7. Виды восстановительных средств, их направленность в отдельные недели и этапы.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Значение плана-схемы – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема должна представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Группы начальной подготовки

Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды. Основное внимание акцентируется на содержании недельных циклов, намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним.

На **первом** году обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки. Например, во второй половине годичного цикла увеличивается количество часов, отводимых на техническую и тактическую подготовку. На **втором** и **третьем** годах обучения, по-прежнему, основное время отводится физической и технической подготовке. Повышается удельный вес нагрузок, направленных на тактическую подготовку.

Учебно-тренировочные группы

На **первом** и **втором** годах обучения в учебно-тренировочных группах главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий, без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объема физической подготовки и увеличение времени, отводимого на техническую и интегральную подготовку.

На **третьем** году подготовки в учебно-тренировочных группах увеличивается время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышается объем соревновательных нагрузок.

Четвертый и **пятый** год обучения в учебно-тренировочных группах характерны тем, что подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей,

двигательного потенциала, спортивно-технического арсенала. При распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической, специальной, физической, тактической и интегральной подготовке. Возрастает количество соревнований.

Группы совершенствования спортивного мастерства

Основной принцип учебно-тренировочной работы в группах совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Периодизация тренировочного процесса по своей структуре приближается к построению тренировки высококвалифицированных взрослых спортсменов. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований и включает периоды, этапы, мезоциклы. Распределение учебного материала по видам подготовки в годичном цикле предусматривает на фоне общего увеличения часов значительное повышение объема специальной физической, технической, тактической и интегральной подготовки. Увеличивается объем соревновательных нагрузок.

Группы высшего спортивного мастерства

Учебно-тренировочная работа в группах высшего спортивного мастерства строится на основе специализированной подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Периодизация тренировочного процесса подчинена календарю основных соревнований, и включает в себя периоды, этапы и мезоциклы. На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специальной физической, технической, психологической и интегральной подготовки. Увеличивается объем соревновательных нагрузок.

Планы – схемы годичных циклов подготовки для всех годов обучения составляются с учетом рекомендаций, изложенных в программе, а также особенностей климатических условий и материально-технической базы.

Реализация на практике годичных планов подготовки должна обеспечивать поступательный рост спортивных результатов юных спортсменов. В этой связи при разработке планов-схем годичных циклов следует руководствоваться рядом методических положений, действующих в сфере юношеского спорта:

1. целевая направленность по отношению к высшему мастерству;
2. эффект реализации возможностей юного спортсмена;
3. соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов;
4. перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства.

Исходя, в частности, из целевой направленности подготовки юных спортсменов по отношению к высшему спортивному мастерству, следует учитывать, не только возрастные закономерности развития юного спортсмена, но и те требования, которым должна соответствовать его подготовленность на различных этапах многолетней тренировки для планомерного перехода к этапу спортивного совершенствования.

Эффект реализации возможностей юного спортсмена непосредственно связан с индивидуализацией тренировочного процесса. Здесь необходимо обратить внимание, в какой мере воплощает свои потенциальные возможности юный спортсмен в спортивных результатах.

Соразмерность развития основных физических качеств должна найти отражение, главным образом, в том, чтобы, обеспечить оптимальное соотношение уровней развития физических качеств у юных спортсменов на каждом этапе многолетней подготовки.

Перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства имеет прямое отношение к распределению объема времени в плане-схеме годичного цикла. На этапах спортивной специализации и углубленной тренировки юные спортсмены

должны овладеть умениями и двигательными навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности.

**План-схема годового цикла подготовки в группе НП-1
(примерное распределение программного материала)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	9	10	10	9	9	10	10	9	9	10	9	8	112
2	Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	2	52
3	Спортивно-техническая подготовка	9	9	9	10	10	10	10	9	10	10	8	6	110
4	Психологическая подготовка	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
5	Тактическая подготовка	-	-	1	-	1		1		1	1	1	-	6
6	Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	-	0,5	-	0,5	0,5	-	0,5	0,5	-	4
7	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Приемные и переводные нормативы	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	6
9	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	3	3	12
10	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Воспитательные мероприятия	Вне сетки часов												-
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13	Медицинское обследование	Вне сетки часов												-
14	Общее количество часов													312

**План-схема годового цикла подготовки в группе НП-3
(примерное распределение программного материала)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	9	9	10	9	9	10	10	9	9	9	9	8	110
2	Специальная физическая подготовка	8	10	10	10	10	10	10	10	8	8	6	4	104
3	Спортивно-техническая подготовка	16	16	16	18	18	18	20	18	18	18	14	10	200
4	Психологическая подготовка	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
5	Тактическая подготовка	-	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
7	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Приемные и переводные нормативы	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	8
9	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	3	3	2	-	3	3	3	3	20
10	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Воспитательные мероприятия	Вне сетки часов												-
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13	Медицинское обследование	Вне сетки часов												-
14	Общее количество часов													468

**План-схема годового цикла подготовки в группе УТ-2
(примерное распределение программного материала)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	90
2	Специальная физическая подготовка	10	11	11	10	10	12	12	12	12	12	12	10	134
3	Спортивно-техническая подготовка	21	21	22	22	22	22	22	22	22	22	22	16	256
4	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
7	Интегральная подготовка	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	50
8	Приемные и переводные нормативы	6	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	12
9	Участие в соревнованиях	3	3	-	-	3	3	3	-	4	4	4	3	30
10	Инструкторская и судейская практика	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
11	Воспитательные мероприятия	Вне сетки часов												
12	Восстановительные мероприятия	0,5	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	8
13	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	4
14	Общее количество часов													624

**План-схема годового цикла подготовки в группе УТ-4
(примерное распределение программного материала)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	5	6	5	6	5	7	7	7	5	6	5	6	70
2	Специальная физическая подготовка	16	17	17	16	16	17	17	17	17	17	17	16	200
3	Спортивно-техническая подготовка	26	27	26	27	26	26	26	26	26	26	26	22	310
4	Психологическая подготовка	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	26
5	Тактическая подготовка	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	30
6	Теоретическая подготовка	0,5	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1	0,5	0,5	10
7	Интегральная подготовка	8	8	8	10	10	8	8	8	8	8	8	8	100
8	Приемные и переводные нормативы	9	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	18
9	Участие в соревнованиях	14	14	14		14	12	12	-	12	14	12	12	130
10	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	20
11	Воспитательные мероприятия	Вне сетки часов												
12	Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	16
13	Медицинское обследование	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	6
14	Общее количество часов													936

V. КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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.

Таблица № 4

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№	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 сдаётся на беговой дорожке стадиона.

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху.

Зачётным 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

№	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 1 м с расстояния 5 м</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 точно-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

№	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	9
Без штрафной зоны				С полукона 6,5 метров				1,2,3 – с кона, 4,5 – с полукона				

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 и совершенствования спортивного мастерства к этому добавляются нормативные требования по спортивной подготовке.

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Вид соревновательного упражнения	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3
<i>Выбивание 40 фигур (4 x 10ф) (количество бит)</i>	180	140	100	76	70	-	-	-
<i>Выбивание 90 фигур (6 x 15 ф) (количество бит)</i>	-	-	240	186	162	140	136	132

В группах высшего спортивного мастерства необходимо не реже одного раза в год подтвердить требования норм «Мастера спорта России», одновременно показывая в течение сезона стабильную игру в командных соревнованиях.

VI. ПРОГРАММНЫЙ 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, гирями 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 городского 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:

- 1) статистическая выносливость повышается быстрее, когда изометрические напряжения выполняются в сочетании с динамической работой мышц;
- 2) в занятиях не следует применять дополнительные отягощения или они должны быть небольшими (1-3 кг);
- 3) статические упражнения надо обязательно чередовать с упражнениями на растягивание мышц и их произвольное расслабление;
- 4) чем больше статическая нагрузка, тем длительнее должен быть отдых;
- 5) 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:

- 1) обязательно включать элементы новизны;
- 2) быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (скажем, спортивные игры, единоборства и др.);
- 3) иметь периоды быстрого чередования напряжения и расслабления мышц (например, в прыжках, метаниях и т. п.);
- 4) 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:

- 1) 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;
- 2) зеркальное выполнение упражнений – метание биты слабой (неудобной) рукой; выполнение комбинаций гимнастических упражнений «в обратную сторону» (в обратном порядке);
- 3) 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.
- 4) усложнение условий выполнения обычных упражнений: метание молота, диска со многими поворотами;
- 5) изменение скорости или темпа движений: выполнение комбинаций упражнений в ускоренном темпе;

- б) 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:

1. скоростные упражнения в затрудненных условиях (например, метание утяжеленных снарядов);
2. скоростные упражнения с околопредельной скоростью в обычных условиях;
3. 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:

- 1) упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса;
- 2) упражнения для туловища;
- 3) 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 городошном 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 суставах, 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 – 2м.
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. Рекомендуются 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).
15. Выполнение броска по жесткому игровому покрытию с «мягким» приземлением биты.
16. Выполнение броска сразу после силовых упражнений.
17. Выполнение бросков биты после упражнений на выносливость.
18. Выполнение бросков биты сразу после скоростно-силовых упражнений.
19. Выполнение бросков биты в присутствии большого количества зрителей.
20. Выполнение контрольных нормативов по выбиванию определенного количества фигур, городков, комбинаций городков.
21. Соревнования на лучший результат, на выигрыш, на лучшую технику броска и т. д.
22. 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:

1. Выполнение броска биты с акцентированным вращательным движением бедер.
2. Выполнение броска биты с акцентированным разворотом плечевого пояса.
3. Выполнение броска биты с акцентированным рывком локтя левой руки в сторону назад.
4. Выполнение броска биты с отклонением туловища в сторону биты в фазе замаха и разгона.
5. Выполнение броска биты с активной супинацией правой руки во всех звеньях.
6. Выполнение броска биты с акцентированным положением «натянутого лука».
7. Выполнение броска облегченной биты с целью точной корректировки отдельных движений в двигательном навыке.
8. Выбивание фигур или городков с использованием дополнительных ориентиров, стимулирующих более точное выполнение движений.
9. Выполнение броска утяжеленной биты со стандартного расстояния.
10. Выполнение броска облегченной биты со стандартного расстояния.
11. Выполнение броска биты с увеличенного расстояния.
12. Выполнение броска облегченной биты с увеличенного расстояния.
13. 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:

1. Выполнение имитационных упражнений, в которых акцентируется работа ног с целью энергичного, но плавного поднятия ОЦМ системы «спортсмен-бита».

2. Выполнение бросков на дальность.
3. 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).
4. Выполнение бросков на «мягкость» приземления, точность центровки, разворот биты.
5. Выполнение бросков с целью выбивания одного, двух, трех городков, лежащих на лицевой линии.
6. 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»).
7. 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).
8. 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.).
9. Соревнования личного характера (партия на 6, 10, 15 фигур).
10. 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 МЕТОДЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ СПЕЦИАЛЬНЫХ БРОСКОВ С ПОЛУКОНА, РЕЗУЛЬТАТОМ КОТОРЫХ ЯВЛЯЕТСЯ ПОЛЕТ БИТЫ, ВРАЩАЮЩЕЙСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ПЛОСКОСТЯХ (НОРМАЛЬНОЙ И ОБРАТНОЙ).

Упражнения:

1. Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет движения рукой от плечевого сустава без участия ног.
2. Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счет поворота верхнего плечевого пояса с некоторым наклоном туловища влево.
3. Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет работы ног и поворота туловища.
4. Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счет работы ног, поворота и наклона туловища вперед влево.
5. Имитация основного броска без биты в замедленном темпе с включением элементов упражнений 1 – 4.
6. Имитация техники основного броска с битой в замедленном темпе с включением элементов упражнений 1 – 4 без выпуска биты из рук.

7. Выполнение упражнения № 6 в среднем темпе, с выпуском биты из руки и оценкой угла перекоса в момент приземления.
8. Выполнение упражнения №7 в игровом темпе.
9. Выполнение техники специальных бросков с попаданием битой в заднюю линию, линию «марки», лицевую линию.
10. 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.
11. Выполнение техники специального броска с обратным перекосом с расстояния 7,5 м в «пригород» в линию штрафного городка.
12. 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.
13. 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.
14. 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.

15. 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.
16. 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.
17. 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».
18. 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».
19. 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».
 20. 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».
 21. Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с целью выбивания городка, расположенного по центру лицевой линии.
 22. Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с отходом 0,3 – 0,5 м с целью выбивания городка, расположенного по центру задней линии.
 23. 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.
 24. 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».
 25. Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с подходом 2 м с целью выбивания двух городков: одного – «штрафного», другого – на середине правой боковой линии «города».
 26. 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».
 27. 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.
 28. 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:

1. приобретение тактических знаний;
2. формирование тактического мышления;
3. 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 № 8.

Таблица №8

Задачи тактической подготовки	Методические приемы для их решения
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.

1. 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).
2. 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).
3. Выполнение бросков по фигуре «Серп» с целью попадания в фигуру:
 - а) серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости;
 - б) серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости.
4. 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.
5. 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.
6. Выполнение бросков по фигуре «Письмо» с целью попадания:
 - а) в городки, расположенные на правой боковой линии «города»:
 - 1) серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости (с отходом 0,2 – 0,4 м);
 - 2) с уводом биты, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0,4 – 0,6 м);

- 3) серединой биты, в нормальной плоскости (с отходом 0,7 – 0,9 м);
- 4) серединой 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»:
 - 1) ОЦМ биты, разворотом, в нормально-восходящей плоскости;
 - 2) 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»:
 - 1) серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,2 м);
 - 2) 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»:

- 1) с уводом биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м);
 - 2) серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости;
- е) одного городка – на центре лицевой линии, другого – на центре задней линии:
- 1) серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости (с отходом 0,2 – 0,3 м);
 - 2) 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:
 - 1) серединой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5 – 0,7 м);
 - 2) серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с отходом 0,5 м);

- 3) 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»:
 - 1) с уводом биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м);
 - 2) серединой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5 м);
 - 3) 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»:
 - 1) соответственно комлем и ручкой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5 – 0,7 м);
 - 2) серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м);
 - 3) 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 биты 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 «дуплетом» определяется величиной недоразворота или переразворота биты. Для большей надежности необходимо добиваться «мягкости» приземления биты. Выбивание комбинаций городков «дуплетом» 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.

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, ССМ и ВСМ;</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.</p> <p>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. На этапах ССМ и ВСМ для усложнения задания выводят из состава фигур в партии простые фигуры и увеличивают количество партий.</p>

<p>8. Контрольные соревнования до победы: а) по круговой системе; б) по системе с выбыванием.</p>	<p>Все этапы подготовки</p>	<p>В соревнованиях по круговой системе количество фигур в партии должно быть меньше. Количество партий увеличивается до трех, по мере повышения уровня мастерства. Для этапов ССМ и ВСМ нужно включать сложные фигуры.</p>
<p>9. Контрольные соревнования на 20, 30, 40, 50, 60, 90 фигур.</p>	<p>Все этапы подготовки</p>	<p>Следует настраивать занимающихся на акцентировании внимания на технике, добиваясь концентрации его непосредственно перед каждым броском</p>
<p>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 г) Мастера спорта России д) превышение норматива МС России на 10 – 20 бит</p>	<p>Этапы: предварит. под-ки начальной специализации нач. специал-ции углубл. тренир. ССМ ССМ высшего спорт. мастерства</p>	<p>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.</p>

VII. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Успеха в современном городошном спорте добиваются спортсмены, владеющие рациональной техникой броска, позволяющей решать разнообразные тактические задачи, с высоким уровнем развития психологической устойчивости, бойцовских качеств, настроенные на достижение высоких спортивных результатов.

Поэтому необходимо стремиться в контрольных играх в ходе тренировки и на соревнованиях к максимально возможному созданию ситуаций для совершенствования свойств личности, значимых для достижения высоких спортивных результатов (умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу, высокая спортивная мотивация, способность к самоанализу).

Наряду с этим, выполнение эффективных бросков возможно только при очень высокой технике их выполнения и хорошо развитых специальных и общих физических качествах.

Группы начальной подготовки

Число соревнований (внутреннего масштаба) – не менее 4, партий в соревнованиях – не менее 16, контрольных игр – не менее 24 партий в год.

Задачи игр:

- проверка владения основами техники броска и применение основных приемов в игре;
- проверка способности оценивать соотношение сильных и слабых сторон в своей игре и игре противника и использовать эту оценку в целях выигрыша;
- оценка предрасположенности учащихся к занятиям городошным спортом.

Учебно-тренировочные группы 1 – 2-го годов обучения

Число соревнований – не менее 8 за год.

Число партий в соревнованиях – не менее 32 за год.

Число контрольных игр – не менее 48 партий за год.

Задачи игр:

- проверка владения техническими приемами городошного спорта;
- проверка игровой сообразительности и бойцовских качеств спортсмена;
- отбор технико-тактических умений, характерных для данного спортсмена, с целью формирования стиля и подбора бит.

Учебно-тренировочные группы 3 - 5-го годов обучения

Число соревнований – не менее 10 за год, из них командных – не менее 3-х.

45. Число партий в соревнованиях – не менее 80 за год, из них в команде – не менее

50. Число контрольных игр - не менее 100 партий за год, из них в команде – не менее

Задачи игр:

- проверка владения техникой броска, применения всех освоенных приемов в соревновательных условиях;
- тренировка выбивания высоких фигур в соревновательных условиях;
- тренировка выбивания фигуры «Колодец» в соревновательных условиях;
- тренировка командных взаимодействий в соревновательных условиях;
- тренировка выбивания простейших фигур с кона в соревновательных условиях;
- проверка опережающей, технически грамотной работы ног (начало разгона мощным разворотом ног).

Группы совершенствования спортивного мастерства

Число соревнований – не менее 12 за год, из них командных – не менее 4-х.

Число партий в соревнованиях – не менее 140, из них в команде – не менее 80.

Число контрольных игр – не менее 160 за год, из них в команде – не менее 80.

Задачи игр:

- проверка владения современными технико-тактическими средствами ведения игры в соревновательных условиях;
- совершенствование способности уверенно разбираться в плоскостях вращения биты и применять плоскости вращения биты в соответствии с тактической необходимостью;
- тренировка умений использовать свои сильнейшие стороны, использовать ошибки и слабые места противника в командных соревнованиях.

Группы высшего спортивного мастерства

Число соревнований – не менее 12 – 14 за год, из них командных – не менее 4 – 5.

Число партий в соревнованиях – не менее 200, из них в команде – не менее 150.
Число контрольных игр – не менее 250, из них в команде – не менее 160.

Задачи игр:

- дальнейшее повышение надежности в выбивании простейших фигур в соревновательных условиях;
- повышение надежности попадания в заданные точки фигур в соревновательных условиях;
- развитие наибольшей надежности в ответственные моменты игры;
- совершенствование умения захватывать, перехватывать и удерживать инициативу в процессе игры;
- развитие способности наиболее полно использовать преимущества собственного стиля игры.

VIII. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка в процессе многолетнего учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ по городошному спорту призвана содействовать решению следующих задач:

- формирование у учащихся высоких морально-политических качеств;
- формирование знаний о строении и функциях человеческого организма, гигиене, врачебном контроле, самоконтроле, профилактике травм и заболеваний;
- выработка понимания принципов построения тренировки и протекания процесса восстановления;
- формирование понимания биомеханической основы техники и принципов тактики и стратегии в городошном спорте;
- формирование знаний истории спорта вообще и истории городошного спорта в частности.

Группы начальной подготовки

Городки – старинная народная забава. Эволюция игры в городки в современную спортивную игру. Городошный спорт. Описание и основные правила игры.

Достижения спортсменов района, города, области, края, республики, страны в соревнованиях по городошному спорту. Разрядные нормы и требования.

Основы техники броска в городошном спорте (хват, исходное положение, замах, разгон, выброс биты). Терминология в городошном спорте (разворот, переразворот, недоразворот, переброс, недоброс, накрытие, лобовое попадание, промах, штрафной бросок, центровка, увод и недоход биты, «мягкость» и «жесткость» приземления биты).

Личная гигиена юного спортсмена. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной одежды и обуви. Понятие о наиболее распространенных заболеваниях. Профилактика. Противопоказания к занятиям спортом.

Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм детей и подростков. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Общая характеристика технической и тактической подготовки в городошном спорте.

Учебно-тренировочные группы 1 – 2-го годов обучения

Физическая культура и спорт в России. Понятие физической культуры. Место физической культуры в жизни страны. История развития городошного спорта. Федерация городошного спорта России. Разрядные нормы и требования. Рекорды в городошном спорте.

Основы техники городошного спорта. Техника основного броска с полукона. Техника специальных бросков с полукона. Обратная и нормальная плоскости вращения биты. Методика начального обучения технике основного броска с полукона и специальных бросков.

Инвентарь и оборудование. Площадка для игры в городки. Кон и полукон. «Город» и «пригород». Штрафная зона. Биты и городки.

Режим для юного спортсмена. Значение правильного режима. Утренняя гимнастика. Режим питания. Калорийность пищи. Значение питательных веществ и витаминов для спортсмена. Основные правила закаливания. Водные процедуры. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм юного спортсмена. Диспансеризация и антропометрия. Оценка физического состояния по пульсу и реакции организма на нагрузку. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях спортом – основа профилактики травматизма.

ОФП и СФП, совершенствование в технике и тактике – стороны единого процесса спортивного совершенствования. Принципы спортивной тренировки, средства и методы. Формы организации занятий.

Воспитание нравственных и волевых качеств личности.

Простейшие методы саморегуляции:

- 1) логические;
- 2) самоприказы;
- 3) использование образов;
- 4) представление ситуаций
- 5) способы отвлечения;
- 6) сознательное управление мышечным тонусом;
- 7) контроль за состоянием голоса;
- 8) дыхание как средство саморегуляции;
- 9) использование физических упражнений для управления психическим состоянием.

Тактика выбивания лежащих фигур. Тактика выбивания комбинаций городков. Роль капитана в командных играх. Спортивно-техническое мастерство. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки.

Учебно-тренировочные группы 3 – 5-го годов обучения

Развитие физической культуры и спорта в СССР, России. Цели и задачи системы физического воспитания. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Единая Всероссийская спортивная классификация. Международная Федерация городошного спорта. Чемпионаты России, Европы, Мира, Кубки России, Европы, Международные соревнования.

Техника броска с кона. Пути овладения техникой броска и её совершенствования. Механизмы и физиологические понятия, лежащие в основе техники броска. Примерная модель техники классического броска. Двигательные и силовые характеристики летящей биты. Относительная угловая скорость вращения биты и факторы, определяющие её величину. Анализ техники броска. Восходящая и нисходящая плоскости вращения биты.

Восстановительные мероприятия в спорте (педагогические средства, водные процедуры, витаминизация, массаж, баня, аутогенная тренировка).

Тренировочный урок (тренировочное занятие) – основная организационная форма спортивной тренировки. Самостоятельные занятия. Соревнования.

Нравственное воспитание личности юных спортсменов в процессе спортивной тренировки. Воспитание волевых качеств. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Наивная психорегуляция. Понятие о психологической подготовке юного спортсмена. Её содержание и виды.

Тактика выбивания широких фигур, фигуры «Письмо». Тактика выбивания фигуры «Колодец». Тактика выбивания высоких фигур: «Пулеметное гнездо», «Часовые», «Тир». Определение реальности выбивания комбинаций городков с полукона и расстояния от цели до места выполнения броска с помощью следограммы. Расстановка игроков в командных соревнованиях.

Характерные особенности периодов спортивной тренировки (подготовительного, соревновательного, переходного). Планирование и становление спортивной формы.

Роль спортивных соревнований в учебном процессе и их основные виды.

Группы совершенствования спортивного мастерства

Органы управления физической культурой и спортом в России. Физкультурно-спортивные общества. Анализ современных тенденций развития городского спорта.

Слагаемые эффективности броска. Биомеханические особенности рациональной техники броска. Вариативность – основа создания эффективной техники. Уровень траектории ручки и комля биты при выбивании фигуры «Часовые».

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Кожно-мышечная система, её строение и функции. Кровообращение. Состав и функции крови. Сердце и сосуды. Потребление кислорода. Дыхание и жизнедеятельность организма. Нервная система и её роль в жизнедеятельности организма.

Профилактика организма и оказание первой помощи при несчастных случаях.

Средства и методы повышения эффективности тренировочных занятий.

Психорегулирующая тренировка. Аутотренинг. Идеомоторная тренировка.

Тактика ведения спортивной борьбы. Тактика и стратегия командных соревнований. Анализ участия в соревнованиях. Разбор предстоящих соревнований и формирование тактического рисунка игры.

Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Организационный комитет. Мандатная комиссия. Судейская коллегия. Роль представителя и капитана команды.

Группы высшего спортивного мастерства

Современные методы тактического построения игры. Комплектование команды.

Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Массаж и самомассаж.

Анализ участия в соревнованиях. Разбор предстоящих соревнований. Анализ техники ведущих спортсменов. Анализ тактики сильнейших команд.

Жеребьевка. Способы проведения соревнований. Обязанности судьи и секретаря.

IX. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа проводится на всем протяжении обучения в ДЮСШ.

Воспитательная работа с учащимися преследует цель обеспечить следующие стороны воспитанности юных спортсменов:

- идейно-политическую воспитанность: политическую зрелость, умение отстаивать активную жизненную позицию;
- трудовую воспитанность: высокую сознательность и трудовую активность при выполнении любой работы; стремление сделать результаты своего труда достоянием коллектива, общества, обеспечить эффективность и качество выполненной работы;
- нравственную воспитанность: отношение к товарищам по спорту, противнику, тренерам, судьям в соответствии с нормами спортивной этики;
- эстетическую воспитанность: умение творчески воспринимать задачи учебно-тренировочного процесса; умение чувствовать, понимать и создавать прекрасное в жизни и спорте;
- активность жизненной позиции.

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, комплексного влияния основных факторов социальной системы воспитания – семьи, коллектива педагогов общеобразовательной школы, тренера-педагога.

Главенствующая роль в реализации идейно-политического и нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит педагогу.

Основные факторы воспитательного воздействия:

- личный пример тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, отношения к труду, соблюдения спортивного режима;
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя, его творчество, постоянный поиск новых путей в работе;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов, его участие в решении важнейших вопросов жизни спортивной школы;
- наставничество и шефская работа старших по стажу спортсменов со своими младшими товарищами;
- активное моральное стимулирование.

Основные формы воспитательной работы:

- систематическое привлечение учащихся к общественной работе (работа в федерации и её комиссиях, судейство соревнований, подготовка, организация и проведение соревнований);
- обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях (в первую очередь с позиции вклада каждого в выступление коллектива);
- обсуждение коллективом учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства индивидуальных планов подготовки сильнейших спортсменов к главным соревнованиям сезона и итогов выполнения этих планов;
- обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении спортсмена;
- введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований и учащихся, отличившихся в общих делах школы; торжественный прием в спортивную школу; проводы выпускников);
- совместная работа с общеобразовательной школой, общественными организациями (совместные педсоветы, просмотр педагогами общеобразовательной школы спортивных соревнований, присутствие тренеров на уроках, проведение совместных спортивных праздников и показательных выступлений и т. п.);

В процессе многолетней тренировки юного спортсмена наряду с технической, физической, тактической подготовкой необходимо решать воспитательные задачи, такие как:

- воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях неудачно складывающейся ситуации, в условиях наступившего утомления);
- воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных, коллективных задач);
- интеллектуальное воспитание (овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других, смежных со спортом дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни; формирование сознательного творческого отношения к занятиям и труду);
- воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма);
- самовоспитание юного спортсмена (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

Х. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Группы начальной подготовки

Задачи психологической подготовки:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом и, в частности, городошным спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

Методы, средства, формы воздействия:

- беседа, убеждение, педагогическое внушение;
- моделирование состязательной ситуации в игре;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений) без предельной мобилизации физических и психологических возможностей.

Учебно-тренировочные группы

Задачи психологической подготовки:

- формирование установки на соревновательную деятельность;
- совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам, таким как:
 - 1) общая эмоциональная устойчивость;
 - 2) чувство соперничества;
 - 3) активность в преодолении трудностей;
 - 4) независимость, самостоятельность в принятии решений;
 - 5) чувство ответственности и долга перед коллективом, командой;
 - 6) устойчивость к усталости.

Методы, средства, формы воздействия:

- введение ситуации выбора действий, принятия самостоятельного решения в условиях дефицита времени;

- целенаправленное повседневное развитие тех черт личности, которые слабо выражены у юного спортсмена (спортсменов);
- сочетание психологической подготовки с воспитательной работой.

Группы совершенствования спортивного мастерства

Задачи психологической подготовки:

Формирование личности спортсмена, обладающего:

- высокой психологической устойчивостью;
- бойцовскими качествами;
- настроен на достижение высоких спортивных результатов.

Совершенствование свойств личности, значимых для достижения высоких спортивных результатов:

- умение управлять эмоциями;
- устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности;
- высокая спортивная соревновательная мотивация;
- серьезность и ответственность;
- способность к самоанализу.

Методы, средства, формы воздействия:

- самоубеждения, самоприказы, самовнушения;
- спортивная соревновательная деятельность;
- проведение психогигиенических мероприятий, направленных на снятие необоснованных страхов;
- сочетание психологической подготовки с идейно-восстановительной работой.

Группы высшего спортивного мастерства

Задачи психологической подготовки:

Совершенствование личностных качеств, характерных для достижения высших спортивных результатов:

- умение объективно оценивать психологическое состояние соперника;
- способность к четкому выполнению тактического плана игры;
- способность к тактической и психологической перестройке в ходе встречи;
- способность к принятию решений в ответственной игровой ситуации;
- умение мобилизовать силы (физические, моральные) в решающие моменты партии, встречи, соревнования;
- умение ответственно и ровно проводить всё соревнование.

Методы, средства, формы воздействия:

- подробный психологический анализ соревнования;
- психорегулирующая тренировка;
- аутотренинг;
- спортивная соревновательная деятельность.

Особый раздел психологической подготовки в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – изучение особенностей соревновательной психологии:

- психология единоборства;
- психология конкуренции;
- особенности соревновательной психологии при разных системах поведения личных соревнований (круговая, «олимпийка», комбинированная, многоэтапная).

Методы, средства, формы воздействия:

- спортивная соревновательная деятельность;
- теоретическая подготовка;

- моделирование соревновательных условий в учебно-тренировочном процессе.

XI. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Группы начальной подготовки

Восстановление работоспособности - преимущественно естественным путем.

Средства восстановления:

- оптимальное построение педагогического процесса (рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха);
- частая смена тренировочных средств, упражнений во время занятий;
- проведение занятий в игровой форме;
- гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера;
- витаминизация пищевого рациона.

Учебно-тренировочные группы

Восстановление работоспособности – преимущественно за счет педагогических средств восстановления.

Средства восстановления:

- строгая индивидуализация нагрузок с учетом объективных ощущений юных спортсменов и субъективных показателей (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение, снижение быстроты и частоты движений);
- гигиенический душ, массаж, самомассаж;
- парная и суховоздушная баня;
- витаминизация;
- успокаивающее и расслабляющее мышцы словесное воздействие.

Группы совершенствования спортивного мастерства

Восстановление работоспособности – преимущественно за счет сочетания педагогических и психологических средств восстановления.

Средства восстановления:

- упражнения общей физической подготовки;
- упражнения различного характера и направленности в целях предупреждения перегрузки мышечных групп и функциональных систем организма;
- массаж, самомассаж, гидромассаж;
- солевые и контрастные ванны;
- парная и суховоздушная баня;
- сбалансированное питание;
- внушения и самовнушения.

Группы высшего спортивного мастерства

Восстановление работоспособности – преимущественно за счет комплексного использования педагогических, психологических и медикаментозных средств восстановления с упором на восстановление работоспособности нервной системы.

Средства восстановления:

- упражнения физической подготовки с использованием природных условий (в лесу, на водоеме и т. п.);
- чередование упражнений различной интенсивности;
- массаж, самомассаж, гидромассаж, точечный массаж, иглоукалывание;

- парная и суховоздушная баня с добавками;
- контрастный душ;
- сбалансированное питание с учетом энергетических затрат при различных видах нагрузки;
- психорегулирующая тренировка, аутотренинг.

В ходе работы определяются индивидуальные средства восстановления в различных тренировочных и соревновательных ситуациях:

- в ходе тренировочного цикла;
- после окончания тренировочного цикла;
- после встречи;
- после игрового дня на соревнованиях;
- срочные (в ходе встречи, в перерывах между играми).

XII. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Виды медико-биологического контроля:

- углубленное обследование;
- этапное обследование;
- текущее обследование.

Группы начальной подготовки

Задачи медико-биологического обследования:

- контроль над состоянием здоровья;
- привитие гигиенических навыков и привитие неукоснительного выполнения рекомендаций спортивного врача;
- определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности учащихся;
- определение переносимости нагрузок;
- изучение динамики функциональных показателей;
- лечебно-профилактические мероприятия.

Формы медико-биологического контроля:

- Углубленное обследование в начале и в конце учебного года;
- Текущее обследование не реже 1 раза в 3 месяца.

Учебно-тренировочные группы

Задачи медико-биологического обследования:

- определения состояния здоровья;
- выявление всех отклонений от нормы;
- выявление ранних признаков перенапряжения;
- выявление остаточных явлений после травм, болезней;
- изучение динамики функциональных показателей, переносимости тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам;
- коррекция учебно-тренировочного процесса.

Формы медико-биологического контроля:

- два углубленных медико-биологических обследования в течение учебного года по программе полной диспансеризации;

- три этапных обследования в течение учебного года по окончании подготовительного, соревновательного и переходного периодов;
- текущий экспресс-контроль с использованием нетрудоемких методик.

Группы совершенствования спортивного мастерства

Задачи медико-биологического обследования:

- определение уровня функциональной подготовленности и состояния здоровья после каждого из этапов учебно-тренировочного процесса;
- выявление ранних признаков перетренированности;
- предупреждение утомляемости организма;
- предупреждение микротравм;
- коррекция учебно-тренировочного процесса.

Формы медико-биологического контроля:

- два углубленных медико-биологических обследования в течение учебного года по программе полной диспансеризации;
- этапные обследования при подготовке к каждому соревнованию;
- текущий экспресс-контроль в ходе тренировочных занятий.

Группы высшего спортивного мастерства

Задачи медико-биологического обследования:

- выявление режима нагрузок, способствующих наивысшему уровню функциональной готовности (спортивная форма);
- предупреждение и устранение причин перетренированности;
- предупреждение травм;
- коррекция индивидуального плана тренировки.

Формы медико-биологического контроля:

- два углубленных медико-биологических обследования в течение учебного года по программе полной диспансеризации;
- этапные обследования в ходе учебно-тренировочного процесса при подготовке к каждому соревнованию;
- текущий контроль в ходе тренировочных занятий и соревнований.

XIII. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Учебно-тренировочные группы

- Привитие инструкторских и судейских навыков.
- Овладение терминологией городского спорта.
- Изучение строевых команд.
- Развитие способности наблюдать за техническим выполнением бросков партнером и за его ошибками в технике бросков биты.
- Проведение разминки.
- Овладение навыками организации и проведения соревнований.

Изучение основных правил игры и соревнований, ведение протоколов соревнований.

Судейство личных и командных соревнований.

Шефская работа с младшими товарищами по споту.

Ведение дневника самоконтроля и анализ тренировочной и соревновательной нагрузки.

Группы совершенствования спортивного мастерства

Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

Проведение разминки.

Проведение занятий по физической подготовке.

Поведение занятий по городошному спорту в качестве помощника тренера.

Индивидуальная работа с младшими товарищами по спорту над совершенствованием техники.

Ведение журнала занятий.

Составление конспекта занятий.

Составление комплекса тренировочных занятий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов.

Судейство внутренних соревнований в спортивной школе и в общеобразовательных школах в качестве судьи, секретаря.

Судейство городских (областных, краевых, республиканских) соревнований в качестве судьи.

Группы высшего спортивного мастерства

Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований в учебно-тренировочных группах.

Проведение занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах по любому разделу тренировки в качестве тренера, по собственному конспекту.

Индивидуальная работа технико-тактического плана с младшими товарищами по спорту.

Ведение игр в качестве тренера на соревнованиях учащихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Изучение всех нюансов правил соревнований.

Судейство внутренних соревнований в спортивной школе и в общеобразовательных школах в качестве главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря.

Судейство городских (областных, краевых, республиканских) соревнований в качестве судьи или секретаря.

Материально-техническое обеспечение модифицированной образовательной программы

- Спортивный зал ФОК, открытые площадки ОУ;
- Городок для городошного спорта березовый на каждого занимающегося;
- Чехол для городошных бит;
- Биты городошные 6-втулочные, 5-втулочные на каждого занимающегося;
- Концевые стаканы для городошных бит;
- Ветрозащитные костюмы для членов сборной команды школы;
- Спортивные шапочки для членов сборной команды школы;
- Кроссовки для членов сборной команды школы;
- Сумки спортивные для членов сборной команды школы;
- Форма спортивная короткая для членов сборной команды школы;
- Скамейки гимнастические;
- Перекладина для подтягивания;
- Мячи набивные обрешиненные.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

АЛЕКСЕЕВ А. В. Себя преодолеть! 3-е издание переработанное и дополненное. Москва, «ФиС», 1985 год.

БЕЛКИН А. А. Идеомоторная подготовка в спорте – Москва, «ФиС», 1983 год.

ВЕРХОШАНСКИЙ Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса – Москва, «ФиС», 1985 год.

ИВАНОВА Л.С. Вариативность в подготовке метателей – Москва, «ФиС», 1987 год.

КОЛОМЕЙЦЕВ Ю. А. Взаимодействие в спортивной команде – Москва, «ФиС» 1984 год.

МАТВЕЕВ Л. П. Основы спортивной тренировки – Москва, «ФиС», 1977 год.

МАТВЕЕВ Л. П. Спортсменам о спортивной форме. Издание 2-е переработанное. – Москва, «ФиС», 1966 год.

НЕКРАСОВ В. П., ХУДАДОВ Н. А., ПИККЕНХАЙН Л., ФРЕСТЕР Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов – Москва, «ФиС», 1985 год.

НИКИТИН Н. Д. Городки. Рожденная народом – современная спортивная игра (Теория, методика, практика) – Мурманск, 1990 год.

Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общей редакцией М. Я. НАБАТНИКОВОЙ - Москва, «ФиС», 1982 год.

Психология и современный спорт. Составители: РОДИОНОВ А. В., ХУДАДОВ Н. А. – Москва, «ФиС», 1982 год.

ПИЛОЯН Р. А. Мотивация спортивной деятельности – Москва, «ФиС», 1984 год.

ПЛАХТИЕНКО В. А., БЛУДОВ Ю. М. Надежность в спорте – Москва, «ФиС», 1983 год.

ФИЛИН В. П. Теория и методика юношеского спорта (учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры) – Москва, «ФиС», 1987 год.

ФИЛИН В. П., ФОМИН Н. А. Основы юношеского спорта – Москва, «ФиС», 1980 год.