

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Невские Звёзды»

Вид спорта – "городошный спорт"

Рассмотрена и согласована
на заседании тренерского совета

"29" августа 2023 года,

протокол №1



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ЦФО ГБУ ДО СШОР
«Невские Звёзды»
М.С.Данилейко

2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта городошный спорт

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «городошный спорт», утвержденного приказом Минспорта России №1031 от 21 ноября 2022 года (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 года, регистрационный № 71671)

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Автор-разработчик:
Миронова С.В. заместитель директора

I. Общие положения

1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «городошный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «городошный спорт», утвержденным приказом Минспорта России № 1031 от 21.11.2022, зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022 г. регистрационный номер 71671 (далее – ФССП).

2 Целью Программы является всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд..

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Игра в городки заключается в выбивании фигур или других построений из определенного количества городков с ограниченной площади, называемой «городом». Выбивание производится битами с определенного расстояния.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта соревнования по городошному спорту проводятся в следующих спортивных дисциплинах:

- городки классические;
- городки классические - командные соревнования;
- городки европейские;
- городки европейские - командные соревнования;
- городки финские-кюккя;
- городки финские-кюккя - командные соревнования.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Таблица №1

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер -код спортивной дисциплины
33	Городошный спорт	0670002411Я	Городки европейские	0670032811Я
			Городки европейские - командные соревнования	0670042811М
			Городки классические	0670012811Я
			Городки классические - командные соревнования	0670022811А
			Городки финские - кюккя	0670052811Л
			Городки финские - кюккя - командные соревнования	0670062811М

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	10*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8*
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4*
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2*

* Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд и спортивное звание) определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки (приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 (пункт 4.3)).

СШОР проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий: не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;
(приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 (пункт 3.8).

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Приложение N 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«городошный спорт», утвержденному
приказом Минспорта России
от 21 ноября 2022 г. N 1031

ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	18-20	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	936-1040	1040-1248

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 (пункт 46)

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

- учебно-тренировочные занятия практические и теоретические (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия:

Приложение N3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«городошной спорт», утвержденному
приказом Минспорта России
от 21 ноября 2022 г. N 1031

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Таблица 4

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

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Порядок организации учебно-тренировочных мероприятий.

Для обучающихся учреждения в целях качественной спортивной подготовки и повышения их спортивного мастерства, успешного выступления в международных и всероссийских соревнованиях могут проводиться учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач, которые поставлены перед обучающимися в ходе проведения учебно-тренировочного мероприятия. Продолжительность учебно-тренировочного мероприятия не должна превышать сроков подготовки к различным соревнованиям.

Финансирование проведения учебно-тренировочных мероприятий осуществляется по нормативам, не превышающим нормативы финансовых затрат на оказание государственных услуг (выполнение работ) государственными автономными и бюджетными учреждениями физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга, утвержденными Распоряжением Комитета по экономической политике и стратегическому планированию Санкт-Петербурга на текущий год.

Спортивная школа формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями

(регламентами) об их проведении, но не более:

1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе команды)

Персональный состав участников тренировочного мероприятия в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников и утверждается директором учреждения.

При проведении тренировочных мероприятий необходимо:

утверждать персональные списки спортсменов и других участников ТМ;

рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы медицинского обеспечения, включающие в себя мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, а также систематический контроль за состоянием здоровья участников ТМ, оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья участников ТМ, восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом и планы мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;

организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующего выполнению программы спортивной подготовки, в т.ч. совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

утверждать сметы расходов в соответствии нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами учреждения и нормативными актами органов управления субъекта РФ в области ФКиС;

осуществлять контроль за проведением ТМ, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы при проведении ТМ и учета выполняемых мероприятий тренерский составом разрабатываются следующие документы:

план-график проведения ТМ;

расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок на весь период ТМ;

распорядок дня спортсменов;

журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

По окончании ТМ каждый тренер оформляет и сдает в отдел по спортивной работе отчет о проведении ТМ.

- спортивные соревнования

СШОР, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица 5

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «городошный спорт»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «городошный спорт»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**6. Годовой учебно-тренировочный план тренировочных занятий по виду спорта городошный спорт
СПб ГБУ ДО СШОР «Невские Звёзды» (в часах)**

Таблица 6

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства				
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет							
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5	6	8	10	10	12	14	18	18	20	22	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	
		Наполняемость групп (человек)											
		10*	10*	8*	8*	8*	8*	8*	8*	4*	4*	4*	2*
		1.	Общая физическая подготовка	81	97	132	115	115	140	180	196	196	160
2.	Специальная физическая подготовка	69	78	96	120	120	150	160	168	168	132	140	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	6	8	16	16	22	38	50	50	130	135	
4.	Техническая подготовка	47	67	93	115	115	138	180	264	264	280	325	
5.	Тактическая подготовка	11	18	25	43	43	48	42	62	62	86	91	
6.	Теоретическая подготовка	12	18	25	43	43	48	42	62	62	86	91	
7.	Психологическая подготовка	11	18	25	43	43	48	42	62	62	86	91	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	2	5	5	6	10	18	18	20	22	
9.	Инструкторская практика	0	2	3	5	5	6	7	9	9	10	11	
10.	Судейская практика	0	2	3	5	5	6	7	9	9	10	11	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	5	5	6	10	18	18	20	22	
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	2	5	5	6	10	18	18	20	22	
Общее количество часов в год		234	312	416	520	520	624	728	936	936	1040	1144	

**СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В
СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Таблица 7

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятияч	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	31-35	31-35	22-25	21-25	15-21	15-21
2.	Специальная физическая подготовка (%)	27-31	23-27	23-27	16-22	11-18	10-16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-8	3-12	5-12	5-15	5-20
4.	Техническая подготовка (%)	18-21	19-23	22-25	22-26	26-32	28-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-17	12-19	16-27	16-33	16-36	16-36
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8	5-8

Режим учебно-тренировочной работы

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа), в который включена самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному заданию на период отпуска тренера-преподавателя. Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия - 60 минут (астрономический час).

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Начало и окончание учебно-тренировочных занятий в спортивной школе производится в соответствии с утвержденным расписанием. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулы. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часа

После 45 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью 15 минут для отдыха детей и проветривания помещения. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 астрономических часов.

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

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

При комплектовании учебно-тренировочных групп спортивная школа:

Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта "городошный спорт" и этапам спортивной подготовки.

Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта городошный спорт.

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовке по виду спорта городошный спорт но не ниже значения, установленного в таком федеральном стандарте спортивной подготовки.

Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным при зачислении в спортивные группы.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана, определенного данной учебной группой.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере тренировочная недельная нагрузка увеличивается, а для учащихся общеобразовательных школ в учебный период сокращается.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям занимающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальная спортивная подготовка занимающихся спортивной школы по виду спорта городошный спорт используется для осуществления как строго запрограммированных тренировочных программ, так и для более свободной и менее напряженной подготовки.

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

В спортивной деятельности индивидуальную подготовку определяют, как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов. В виде спорта городошный спорт самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки, составляющих городошный спорт.

Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

- закрепление технических навыков, разученных на основных занятиях;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по городошному спорту;
- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки, составляющих городошный спорт.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы.

Годовое планирование преследует в основном две задачи:

- повышение уровня общей и специальной работоспособности по сравнению с предшествующим годом;
- достижение состояния «спортивной формы» к наиболее ответственным соревнованиям

сезона.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

7. Календарный план воспитательной работы.

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

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

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

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

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

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

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

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях

избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистического характера воспитания;
- воспитания в процессе спортивной деятельности;
- индивидуального подхода;
- воспитания в коллективе и через коллектив;
- сочетания требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексного подхода к воспитанию;
- единства обучения и воспитания.

Основные методы, средства и формы воспитательной работы.

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

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. При этом тренеры-преподаватели учитывают, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с юными спортсменами 8-10-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13- летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными стартами и т.д.

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

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

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера-преподавателя выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так,

а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем обучающимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности. Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания

в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

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

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

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

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

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

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения

спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

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

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

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Воспитание волевых качеств спортсмена - одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В процессе многолетней подготовки спортсмена вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния спортсмена. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера, чем наказание. Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения учебно-тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта

значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности

и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение,

в

школе

и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель.

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

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

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

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения:

спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел

в

коллектив

с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива. Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;

- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

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

Основываясь на всех выше перечисленных принципах воспитательной работы в спортивной школе каждый, тренер-преподаватель составляет свой план воспитательной работы на учебный год для каждой группы индивидуально, учитывая при этом:

- возраст занимающихся;
- этап подготовки;
- вид спорта;
- половую принадлежность;
- внутренний мир занимающегося;
- наиболее типичные свойства его личности;
- особенностей мышления;
- воспитание в семье;
- обстоятельства жизни в семье;
- социальное благополучие семьи;
- поведение в семье, школе и за её пределами;
- успеваемость в школе;
- кругозор спортсмена;
- дисциплинированность;
- наличие волевых качеств;
- взаимоотношение с товарищами.

Календарный план воспитательной работы.

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Изучение нормативно-правовых документов спортивной школы	Изучение занимающимися прав и их обязанностей, правил поведения в спортивной школе	Сентябрь
1.4.	Проведение индивидуальных бесед	Проведение индивидуальных бесед с занимающимися по вопросам посещаемости и дисциплины в спортивной школе	В течении года
1.5	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России.	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий
1.6	Просмотр соревнований	Просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению, интернет ресурсах (запись информации на электронные носители)	Согласно проведению соревнований
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного	В течение года

		<p>режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p> <p>Беседы на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Условия для поддержания стабильного здоровья занимающихся» - «Режим, гигиена, спорт» <p>«Питание спортсмена»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сохранение и укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни. - О вреде и влиянии курения, алкоголя на здоровье человека» 	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях (участие в городской акции «Георгиевская ленточка»); - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для</p>	В течение года

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5.	Работа с родителями (законными представителями)	проведение родительских собраний, индивидуальные беседы.	В течение года, перед соревнованиями (выездными и городскими)

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, обучающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом:

- свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще;
- анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций;
- требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;

- не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, обучающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» СПб ГБУ СШОР «Невские звезды» обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также

о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий, который согласовывается с ответственным за антидопинговое обеспечение в Комитете по физической культуре и спорту (далее – КФКиС) ежегодно до 1 декабря. Для создания свободной

от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

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

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Физкультурно-спортивное мероприятие
	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Теоретическое занятие
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Теоретическое занятие
	«Играй честно»	По назначению	Антидопинговая викторина
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Родительское собрание
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Семинар для тренеров
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Физкультурно-спортивное мероприятие
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Теоретическое занятие
	«Играй честно»	По назначению	Антидопинговая викторина
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Семинар для тренеров
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Родительское собрание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год	Семинар для спортсменов
Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год	Семинар для спортсменов

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на этапе начальной подготовке определяется в зависимости от подготовленности обучающихся на основании материала для тренировочного этапа.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЭТАПЫ

- Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.
- Умение провести подготовительную часть урока.
- Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия.
- Спортивная терминология.
- Правила соревнований.
- Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

- Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.
- Умение провести подготовительную часть урока.
- Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия.
- Спортивная терминология.
- Правила соревнований.
- Судейская терминология, жесты. Определение победителей.
- Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

Планы инструкторской и судейской практики.

Таблица 10

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы ТЭ				
1.	<p>- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</p> <p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для</p>	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты

		совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.		
Группы ССМ, ВСМ				
1.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в образовательном учреждении физкультурной направленности	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры - преподаватели инструкторы, методисты
2.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает: - медицинское обследование (1 раз в год для групп НП) - углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки); - наблюдения в процессе тренировочных занятий; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; - контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование

восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем-локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший

эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- водные процедуры: душ (10-12 мин);
- ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны
- отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- обед;
- послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч. Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

План применения восстановительных средств.

Таблица 11

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
Этап начальной подготовки			
1.	<u>Педагогические и медико-биологические средства:</u> - рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки; - гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	В течение года	Тренеры-преподаватели
Учебно-тренировочный этап			
1.	<u>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</u> - упражнения на растяжение; - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц; - психорегуляция мобилизующей направленности; - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный; - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый.	В течение года	Тренеры-преподаватели

	- психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды		
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «городошный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «городошный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «городошный спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования уровня на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «городошный спорт»;
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
СПб ГБУДО СШОР «Невские Звезды» отделение ГОРОДОШНОГО СПОРТА**

Таблица 13

Упражнения	Контрольные нормативы УТ							
	мальчики				девочки			
	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
Бег на 30 м (с)	не более 6,0	не более 5,8	не более 5,6	не более 5,5	не более 6,2	не более 6,0	не более 5,8	не более 5,7
Бег на 1000 м. (мин., с)	не более 5.50	не более 5.40	не более 5.35	не более 5.30	не более 6.20	не более 6.10	не более 6.00	не более 5.50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	не менее 13	не менее 14	не менее 15	не менее 16	не менее 7	не менее 8	не менее 9	не менее 10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см.)	не менее +4	не менее +5	не менее +6	не менее +7	не менее +5	не менее +6	не менее +7	не менее +8
Челночный бег 3x10 м (с.)	не более 9,3	не более 9,2	не более 9,0	не более 8,9	не более 9,5	не более 9,4	не более 9,3	не более 9,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	не менее 140	не менее 150	не менее 160	не менее 170	не менее 130	не менее 140	не менее 150	не менее 160
Метание мяча весом 150 г (м.)	не менее 19	не менее 20	не менее 21	не менее 22	не менее 13	не менее 14	не менее 15	не менее 16
Метание набивного мяча весом 1 кг на дальность одной рукой через сторону. Дается 3 попытки (м.)	не менее 6	не менее 6	не менее 6	не менее 6	не менее 5	не менее 5	не менее 5	не менее 5
Метание набивного мяча весом 1 кг через сторону в горизонтальную цель диаметром 90 см (обруч) с расстояния 6 м. Дается 5 попыток (раз)	не менее 3	не менее 3	не менее 3	не менее 3	не менее 3	не менее 3	не менее 3	не менее 3
Метание набивного мяча					не менее 3	не менее 3	не менее 3	

весом 2 кг через сторону в горизонтальную цель диаметром 90 см (обруч) с расстояния 5 м. Дается 5 попыток (раз)	не менее 3	не менее 3	не менее 3	не менее 3				не менее 3
Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см (обруч) на высоте 1 м с расстояния 5 м. Дается 5 попыток (раз)	не менее 3	не менее 3	не менее 3	не менее 3	не менее 3	не менее 3	не менее 3	не менее 3
Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см (обруч) на высоте 1 м с расстояния 6 м. Дается 5 попыток (раз)	не менее 3	не менее 3	не менее 3	не менее 3	не менее 3	не менее 3	не менее 3	не менее 3
*Техническая программа	Вып.	Вып.	Вып.	Вып.	Вып.	Вып.	Вып.	Вып.
Уровень спортивной квалификации	1-3 юношеские спортивные разряды	1-3 юношеские спортивные разряды	1-3 юношеские спортивные разряды	I-III спортивные разряды	1-3 юношеские спортивные разряды	1-3 юношеские спортивные разряды	1-3 юношеские спортивные разряды	I-III спортивные разряды

с расстояния 5 м на высоте 1 м. Дается 5 попыток (раз)						
Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см (обруч) с расстояния 6 м на высоте 1 м. Дается 5 попыток (раз)	не менее 4	не менее 4	не менее 4	не менее 4	не менее 4	не менее 4
*Техническая программа	Выполнение	Выполнение	Выполнение	Выполнение	Выполнение	Выполнение
Уровень спортивной квалификации	КМС	КМС	КМС	КМС	КМС	КМС

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ЭТАПА ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица 15

Контрольные нормативы ВСМ		
Упражнения	юноши	девушки
	ВСМ	ВСМ
Бег на 100 м (с)	не более 13,4	не более 15,4
Бег на 2000 м. (мин., с)	-	не более 9.50
Бег на 3000 м. (мин., с)	не более 12.40	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	не менее 50	не менее 40
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см.)	не менее +13	не менее +16
Челночный бег 3x10 м (с.)	не более 6,9	не более 7,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	не менее 230	не менее 200
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) (раз)	не менее 50	не менее 44
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин., с)	-	не более 16.30
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин., с)	не более 23.30	-
Метание спортивного снаряда весом 500 г. (м.)	-	не менее 20
Метание спортивного снаряда весом 700 г. (м.)	не менее 35	-
Метание набивного мяча весом 2 кг на дальность одной рукой через сторону. Дается 3 попытки (м.)	не менее 16	не менее 10
*Техническая программа		
Уровень спортивной квалификации	МС	МС

***ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА**

Таблица 16

Вид соревновательного упражнения	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ
Выбивание 40 фигур (4 x 10ф) (количество бит)	180	140	100	76	-	-	-	-
Выбивание 90 фигур (6 x 15 ф) (количество бит)	-	-	240	186	140	136	132	132

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«городошный спорт»**

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.10	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.6.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель, диаметром 1 м, на высоте 1 м. Дистанция – 6 м. Дается 5 попыток	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание набивного мяча весом 1 кг одной рукой через сторону. Дается 3 попытки	м	не менее		не менее	
			6		6	5
2.2.	Метание набивного мяча весом 1 кг через сторону в горизонтальную цель диаметром 90 см (обруч) с расстояния 4 м. Дается 5 попыток	количество раз	не менее		не менее	
			3		3	
2.3.	Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см (обруч), на высоте 1 м, с расстояния 5 м. Дается 5 попыток	количество раз	не менее		не менее	
			3		3	

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

Таблица 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание набивного мяча весом 1 кг на дальность одной рукой через сторону. Дается 3 попытки	м	не менее	
			6	5
2.2.	Метание набивного мяча весом 1 кг через сторону в горизонтальную цель диаметром 90 см (обруч) с расстояния 6 м. Дается 5 попыток	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Метание набивного мяча весом 2 кг через сторону в горизонтальную цель диаметром 90 см (обруч) с расстояния 5 м. Дается 5 попыток	количество раз	не менее	
			3	

2.4.	Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см (обруч) на высоте 1 м с расстояния 5 м. Дается 5 попыток	количество раз	не менее	
			3	
2.5.	Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см (обруч) на высоте 1 м с расстояния 6 м. Дается 5 попыток	количество раз	не менее	
			3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Приложение №8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«городошный спорт», утвержденному
приказом Минспорта России
от 21 ноября 2022 г. № 1031

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

Таблица 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	

	двумя ногами		215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание набивного мяча весом 2 кг на дальность. Дается 3 попытки.	м	не менее	
			15	10
2.2.	Метание набивного мяча весом 2 кг через сторону в горизонтальную цель диаметром 90 см (обруч) с расстояния 6 м. Дается 5 попыток	количество раз	не менее	
			4	
2.3.	Метание набивного мяча весом 2 кг через сторону в горизонтальную цель диаметром 90 см (обруч) с расстояния 5 м. Дается 5 попыток	количество раз	не менее	
			4	
2.4.	Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см (обруч) с расстояния 5 м на высоте 1 м. Дается 5 попыток	количество раз	не менее	
			4	
2.5.	Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см (обруч) с расстояния 6 м на высоте 1 м. Дается 5 попыток	количество раз	не менее	
			4	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица 20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
1.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание набивного мяча весом 2 кг на дальность одной рукой через сторону. Дается 3 попытки	м	не менее	
			16	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода прохождения спортивной подготовки в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки и характеризует уровень физической подготовки

Для групп начального этапа, учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности обучающегося и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

Организация промежуточной и итоговой аттестации

1.1. Промежуточная аттестация (этапные нормативы) обучающихся в Учреждении проводится в течение года и заключается в определении соответствия уровня подготовки спортсменов требованию дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по городошному спорту.

1.2. Итоговая аттестация (переводные нормативы) спортсменов в Учреждении проводится в течение 2-3 декады мая месяца и заключается в определении соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по городошному спорту.

1.3. Формой проведения промежуточной и итоговой аттестации (этапные и переводные нормативы) обучающихся является сдача контрольных нормативов и тестов, в рамках основной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по городошному спорту.

1.4. Конкретный перечень контрольных нормативов и тестов определяется тренером-преподавателем на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по городошному спорту, в соответствии с прогнозируемыми результатами и в письменном виде предоставляется в отдел по учебно-спортивной работе.

1.5. Сроки и форма проведения контрольных нормативов и тестов, устанавливаются на педагогическом совете Учреждения, исходя из плана спортивной подготовки

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации

2.1. Тренеры-преподаватели, не позднее, чем за 1 месяц до начала промежуточной и итоговой аттестации (этапных и переводных нормативов), доводят до сведения обучающихся

конкретный перечень контрольных нормативов и тестов по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

2.2. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, завершившие спортивную подготовку в рамках года, полностью выполнившие планы спортивной подготовки.

Оценка, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации

3.1. По результатам аттестации обучающихся в Учреждении оценивают:

- достижение прогнозируемых результатов программы каждым обучающимся ;
- полноту выполнения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- результативность самостоятельной деятельности обучающихся течение всего года;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения контрольных нормативов и тестов;
- свобода владения специальным оборудованием и оснащением.

3.2. Результаты аттестации фиксируется в «Протоколах контрольно-переводных нормативов», которые являются одним из документов отчетности и хранятся у Администрации Учреждения.

3.3. Результаты аттестации обучающихся Учреждения анализируются Администрацией школы совместно с тренерами-преподавателями по следующим параметрам:

- количество обучающихся полностью освоивших дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу;
- количество обучающихся прошедших аттестацию;
- причины невыполнения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- необходимость коррекции программы.

Заключительные положения

4.1. В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. Факт возникновения обстоятельства непреодолимой силы должен быть документально удостоверен уполномоченным органом государственной власти или органом местного самоуправления.

4.2. Обучающиеся, успешно сдавшие контрольные нормативы, и тесты, переводятся на следующий этап на основании решения педагогического совета и приказа по Учреждению.

4.3. По заявлению родителей (законных представителей), обучающемуся предоставляется право досрочной сдачи контрольных нормативов и тестов в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.).

4.4. Обучающиеся, достигшие особых спортивных успехов и результатов, поощряются Почетной грамотой или благодарственным письмом за подписью директора Учреждения.

IV. Рабочая программа по виду спорта городошный спорт

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

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

Программный материал для групп НП.

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

1. Воспитание силы мышц плечевого пояса и рук:

- подтягивание;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа

2. Воспитание силы мышц туловища:

- наклоны вперед с отягощением на плечах;
- поднимание ног в положении лежа на спине

3. Воспитание силы ног:

- приседание на одной и на двух ногах;
- маховые движения ногами

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.

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:

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

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

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

чем больше статическая нагрузка, тем длительнее должен быть отдых;

статические упражнения в тренировочном занятии 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 ПРИЕМОМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

Упражнения для развития ловкости должны:
обязательно включать элементы новизны;
быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (скажем, спортивные игры, единоборства и др.);
иметь периоды быстрого чередования напряжения и расслабления мышц (например, в прыжках, метаниях и т. п.);
предъявлять повышенные требования к точности движений и сохранению равновесия.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ 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);

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.

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.).

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

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

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

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

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

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

Каждая серия - 10-15 повторений с максимальной амплитудой.

Продолжительность статических упражнений - 5 - 6 сек. каждое.

Интервалы отдыха заполняются упражнениями на расслабление.

Занятия на гибкость - 2 - 5 раз в день.

Рекомендуемая последовательность упражнений:

упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса;

упражнения для туловища;

упражнения для нижних конечностей.

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

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

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

1. Упражнения и методические приемы специальной скоростно-силовой подготовки

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых качеств:

метание набивного мяча через сторону на дальность;	1-15 раз
статические упражнения, сходные по структуре с соревновательным упражнением с применением системы блоков, сопротивления партнеров или неподвижных предметов;	3-5 раз по 3-6с
повороты с палкой за спиной вправо и влево на скорость с отягощением и без него;	3-6 серий по 5-10 раз
упражнения с резиновыми амортизаторами, имитирующие технику основного броска;	3-6 серий по 6-8 раз
- метание диска на дальность;	10-15 раз
метание утяжеленной биты со стандартного расстояния;	15-20 раз
метание облегченной биты со стандартного расстояния;	15-20 раз
- метание биты на более дальние расстояния.	10-15 раз

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

Основными методами специальной скоростно-силовой подготовки являются:

метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения (*метод динамических усилий*);

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

метод выполнения скоростных упражнений в облегченных условиях;

метод выполнения скоростных упражнений в затрудненных условиях.

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

Метод изометрических усилий характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме. В изометрических условиях упражнения сила прикладывается к неподвижному предмету (можно и удерживать вес в неподвижном положении) и длина мышц не изменяется. Каждое упражнение выполняется с максимальным напряжением мышц в течение 4-6с по 3-5 раз, с отдыхом между ними 30-50 с. Изометрические упражнения

следует выполнять в положениях, соответствующих определенным моментам соревновательного упражнения. Обычно их включают в тренировочные занятия 2-3 раза в неделю в неизменном виде в течение 8-10 недель, по 15-20 мин в каждом занятии.

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

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

При его применении целесообразно прибегать главным образом к таким скоростно-силовым упражнениям, которые по своей структуре и характеру выполнения соответствуют основному спортивному навыку. Это позволяет одновременно совершенствовать спортивную технику и развивать необходимое для городского спорта физическое качество («метод сопряженного воздействия»).

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

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

2. Упражнения и методические приемы для развития специальной выносливости

Для воспитания специальной выносливости рекомендуется использование следующих упражнений:

метание набивного мяча через сторону на дальность и в цель;

30-100 повтор.

изометрические упражнения, сходные по структуре с соревновательным упражнением с применением системы блоков, сопротивления партнеров или неподвижных предметов;

15-30 сек

повороты с палкой за спиной вправо и влево с полной амплитудой, с отягощением или без;

1-5 мин

упражнения с резиновым амортизатором, имитирующие технику основного броска;

30-100 повтор.

метание диска в заданном направлении по заданной траектории или на дальность;

30-50 раз

метание утяжеленной биты со стандартного расстояния;

30-60 раз

- метание облегченной биты на дальность;

30-60 раз

- метание биты со стандартного расстояния в цель;

80- 120 раз

- выполнение основного броска без перерыва на точность;

5-10 мин

Существует два основных методических подхода развитию специальной выносливости: 1) *аналитический*, основанный на избирательно направленном воздействии на каждый из факторов (общую выносливость, скоростные возможности спортсмена, силовые качества, технико-тактическое мастерство, волевые качества и др.) от которого непосредственно зависит уровень ее проявления в городском спорте; 2) *целостный*, основанный на интегральном воздействии на различные факторы специальной выносливости.

Реализация этих подходов при развитии специальной выносливости предполагает использование целого ряда методов. Среди них, прежде всего, необходимо назвать методы избирательного воздействия, методы целостно-приближенного моделирования и переходные «транзитивные» методы по Л.П. Матвееву.

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ

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

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

Целью *1-го этапа* обучения является изучение основы техники двигательного действия, формирование умения выполнять его в «грубой» форме

Начальное разучивание техники движений обеспечивается широким комплексом методов и приемов:

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

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.

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.

Программный материал по группам УТ

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

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)

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*).

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

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

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

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

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

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

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

чем больше статическая нагрузка, тем длительнее должен быть отдых;

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

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

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

Упражнения для развития ловкости должны: обязательно включать элементы новизны;

быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (скажем, спортивные игры, единоборства и др.);
иметь периоды быстрого чередования напряжения и расслабления мышц (например, в прыжках, метаниях и т. п.);
предъявлять повышенные требования к точности движений и сохранению равновесия.

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

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

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

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

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

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

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

Для детей 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 ПРИЕМОМ 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.

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).

Для воспитания быстроты движений используются:

метод повторного выполнения скоростного упражнения с предельной и околопредельной скоростью;
метод динамических усилий;
метод выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях;
метод выполнения скоростного упражнения в затрудненных условиях;
игровой метод.

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

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

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

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

скоростные упражнения с околопредельной скоростью в обычных условиях;

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

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

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

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

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

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

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

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

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

Каждая серия - 10-15 повторений с максимальной амплитудой.

Продолжительность статических упражнений - 5 - 6 сек. каждое.

Интервалы отдыха заполняются упражнениями на расслабление.

Занятия на гибкость - 2 - 5 раз в день.

Рекомендуемая последовательность упражнений:

упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса;

упражнения для туловища;

упражнения для нижних конечностей.

Пассивные статические упражнения целесообразно применять, когда существенно возрастает масса мышц, и связочный аппарат почти перестает деформироваться. Упражнения на растягивание наиболее эффективны, если их выполнять 1-2 раза в день. Если

стоит задача поддержания определенного уровня гибкости можно ограничиться более редкими занятиями.

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

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

1. Упражнения и методические приемы специальной скоростно-силовой подготовки

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых качеств:

метание набивного мяча через сторону на дальность;	1-15 раз
статические упражнения, сходные по структуре с соревновательным упражнением с применением системы блоков, сопротивления партнеров или неподвижных предметов;	3-5 раз по 3-6с
повороты с палкой за спиной вправо и влево на скорость с отягощением и без него;	3-6 серий по 5-10 раз
упражнения с резиновыми амортизаторами, имитирующие технику основного броска;	3-6 серий по 6-8 раз
- метание диска на дальность;	10-15 раз
метание утяжеленной биты со стандартного расстояния;	15-20 раз
метание облегченной биты со стандартного расстояния;	15-20 раз
- метание биты на более дальние расстояния.	10-15 раз

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

Основными методами специальной скоростно-силовой подготовки являются:

метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения (*метод динамических усилий*);

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

метод выполнения скоростных упражнений в облегченных условиях;

метод выполнения скоростных упражнений в затрудненных условиях.

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

Метод изометрических усилий характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме. В изометрических условиях упражнения сила прикладывается к

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

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

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

При его применении целесообразно прибегать главным образом к таким скоростно-силовым упражнениям, которые по своей структуре и характеру выполнения соответствуют основному спортивному навыку. Это позволяет одновременно совершенствовать спортивную технику и развивать необходимое для городского спорта физическое качество («метод сопряженного воздействия»).

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

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

2. Упражнения и методические приемы для развития специальной выносливости

Для воспитания специальной выносливости рекомендуется использование следующих упражнений:

метание набивного мяча через сторону на дальность и в цель;

30-100 повтор.

изометрические упражнения, сходные по структуре с соревновательным упражнением с применением системы блоков, сопротивления партнеров или неподвижных предметов;

15-30 сек

повороты с палкой за спиной вправо и влево с полной амплитудой, с отягощением или без;

1-5 мин

упражнения с резиновым амортизатором, имитирующие технику основного броска;

30-100 повтор.

метание диска в заданном направлении по заданной траектории или на дальность;

30-50 раз

метание утяжеленной биты со стандартного расстояния;

30-60 раз

- метание облегченной биты на дальность;

30-60 раз

- метание биты со стандартного расстояния в цель;

80- 120 раз

- выполнение основного броска без перерыва
на точность;

5-10 мин

Существует два основных методических подхода развитию специальной выносливости: 1) *аналитический*, основанный на избирательно направленном воздействии на каждый из факторов (общую выносливость, скоростные возможности спортсмена, силовые качества, технико-тактическое мастерство, волевые качества и др.) от которого непосредственно зависит уровень ее проявления в 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 2-го - довести первоначальное «грубое» владение техникой действия до относительно совершенного.

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

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.

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

Упражнения:

1. Выполнение бросков с приземлением биты в районе центра задней линии. Стойка - 1,2 м от передней планки.
2. Выполнение бросков с приземлением биты в районе «марки». Стойка - 2 м.
3. Выполнение бросков с приземлением биты в «пригороде», рядом с лицевой линией по ее центру.
4. Выполнение бросков в заднюю линию с целью нахождения места для выполнения броска, обеспечивающего разворот биты.
5. Выполнение бросков в линию «марки» с целью нахождения места для выполнения броска, обеспечивающего разворот биты.
6. Выполнение бросков в лицевую линию с перемещением по полукону для нахождения места разворота биты.
7. Выполнение бросков с полукона в заднюю линию с места разворота биты, с целью «мягкого» приземления биты и скольжения по листу покрытия. Рекомендуется недоброс до линии 20-40 см.
8. Выполнение бросков с полукона с недобросом до линии «марки» 20-40 см и «мягким» приземлением биты.
9. Выполнение бросков с места разворота биты в лицевую линию с «мягким» приземлением биты и последующим скольжением её по листу покрытия.
10. Выбивание одиночного городка, стоящего по центру задней линии.
11. Выбивание одиночного городка, стоящего на линии «марки»
12. Выбивание одиночного городка, стоящего по центру лицевой линии.
13. Выполнение броска с попаданием биты между двумя стоящими на задней линии, в 1,5 м друг от друга, городками, при условии разворота биты.
14. Выполнение упражнения № 13, городки ставятся на уровне «марки».
15. Выполнение упражнения № 13, городки ставятся на лицевой линии.

16. Выбивание трех городков на задней линии, лежащих торцами друг к другу на расстоянии 10см.
17. Выполнение упражнения № 16, городки ставятся на уровне «марки».
18. Выполнение упражнения № 16, городки ставятся на лицевой линии.
19. Выбивание двух городков, стоящих друг за другом на расстоянии 0,5 м, 1м, 1,5 м, 2м.
20. Выбивание двух городков, лежащих на лицевой линии, торцами друг к другу, на расстоянии 0,2 м, 0,4м, 0,6м, 0,8 м.
21. Выбивание двух городков: первый - на центре лицевой линии, второй - на 0,4 м вглубь «города» и на 0,6 м левее первого.

Средства и методы:

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

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

Упражнения:

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

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

Выполнение броска сразу после силовых упражнений.

Выполнение бросков биты после упражнений на выносливость.

Выполнение бросков биты сразу после скоростно-силовых упражнений.

Выполнение бросков биты в присутствии большого количества зрителей.

Выполнение контрольных нормативов по выбиванию определенного количества фигур, городков, комбинаций городков.

Соревнования на лучший результат, на выигрыш, на лучшую технику броска и т. д.

Выполнение бросков биты с ограничением зрительного контроля (частое моргание глазами, в затемненных очках, с закрытыми глазами в период разгона или выброса).

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

Упражнения:

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

Выполнение бросков на дальность.

Выполнение бросков на точность попадания в зону площадки, с постепенным сужением её границ (попадание в зону «города», в зону ближней половины «города», в зону лицевой линии, в «пригород» с ограничением коридора попадания).

Выполнение бросков на «мягкость» приземления, точность центровки, разворот биты.

Выполнение бросков с целью выбивания одного, двух, трех городков, лежащих на лицевой линии.

Выполнение бросков с целью совершенствования плотности попадания, точности центровки и «мягкости» приземления биты (броски в лицевую линию, по трем городкам, лежащим на лицевой линии, с различной величиной интервала, броски по лежащим фигурам, по фигуре «Письмо»).

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

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

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

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

Средства и методы:

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

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

Упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение упражнения № 7 в игровом темпе.

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

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

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

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

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

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

Средства и методы:

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

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

В процессе тактической подготовки спортсмена решаются три основные задачи:
приобретение тактических знаний;
формирование тактического мышления;
усвоение тактических навыков и умений.

Общие и специальные знания по тактике городошного 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 городошном 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 №14

Таблица №21

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	Тренировочные 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 выбыванию 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 тренировочные состязания смены расстановки в команде, использование разнообразных вариантов тактики расстановки игроков

Упражнения для совершенствования технико-тактического мастерства.

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

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

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

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

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

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

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

- а) серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости;

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

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

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

Выполнение бросков по фигуре «Письмо» с целью попадания:

- а) в городки, расположенные на правой боковой линии «города»: серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости (с отходом 0,2 - 0,4 м); с уводом биты, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0,4 - 0,6 м); серединой биты, в нормальной плоскости (с отходом 0,7 - 0,9 м); 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»: ОЦМ биты, разворотом, в нормально-восходящей плоскости; ОЦМ биты, разворотом, в нормальной плоскости;
- г) в городок, расположенный в районе правого переднего угла «города», - ручкой биты и «марку» - комлем, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0,5 м);
- д) в городок, расположенный в районе левого переднего угла «города», - комлем биты и «марку» - ручкой, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0,2 - 0,3 м);
- е) в городок, расположенный в районе заднего левого угла «города» - комлем и «марку» - ручкой биты, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с максимально возможным подходом и уменьшением относительной угловой скорости вращения биты);
- ж) в «марку»: серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,2 м); серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,2 - 0,6 м и, при необходимости, уменьшением относительной угловой скорости вращения биты).

ПРИМЕЧАНИЕ:

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

Методические рекомендации:

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

7. Выполнение бросков по фигуре «Колодец» с целью попадания в фигуру:

- а) с уводом биты, недоразворотом, (с подходом 0,2 - 0,4 м);
- б) серединой биты, разворотом;
- в) ОЦМ биты, разворотом;
- г) серединой биты, переразворотом (с отходом 0,2 - 0,5 м);
- д) серединой биты, недоразворотом (с подходом 0,3 - 0,6 м);
- е) ОЦМ биты, переразворотом (с отходом 0,2 - 0,4 м).

Методические рекомендации:

Плоскость вращения должна обеспечивать подскок биты для полного выбивания фигуры. Для обеспечения необходимого уровня «жесткости» приземления нужно учитывать качество инвентаря (биты), оборудования (игрового покрытия), а также стиль броска. С учетом этих особенностей, в каждом конкретном случае спортсмен подбирает самый

рациональный способ, в сочетании с плоскостью вращения биты (обратной, обратно-восходящей, восходящей или обратно-нисходящей). Недоброс биты - 0,2 - 0,5 м.

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

Методические рекомендации:

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

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

Методические рекомендации:

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

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

Методические указания:

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

11. Выполнение бросков по комбинациям городков с целью выбивания:
- а) одного городка, расположенного на центре лицевой линии, - ручкой биты, другого - на середине боковой линии - комлем (с подходом 0,5 м, в нормально-восходящей плоскости);
 - б) одного городка - на центре лицевой линии - ручкой биты, другого - в районе заднего левого угла «города» - комлем (с подходом 0,6 - 0,7 м, в нормально-восходящей плоскости);
 - в) одного городка - на центре лицевой линии, другого - в районе заднего левого угла «города» - ручкой биты (с отходом 0,4 - 0,5 м, в нормальной или нисходящей плоскости);
 - г) одного городка - на центре лицевой линии - ручкой, другого - в районе левого переднего угла «города» - комлем биты (разворотом, в нормальной плоскости);
 - д) одного городка - на центре лицевой линии, другого - в районе «марки»: с уводом биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м); серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости;
 - е) одного городка - на центре лицевой линии, другого - на центре задней линии: серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости (с отходом 0,2 - 0,3 м);

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

Методические рекомендации:

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

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

- а) в «связку» из двух городков:
серединой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5 - 0,7 м);
серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с отходом 0,5 м);
с уводом биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м);
- б) в правую «связку» - ручкой и городок на лицевой линии в 0,2 м левее её центра - комлем, в обратной плоскости (с отходом 0,4 - 0,5 м);
- в) в правую «связку» - ручкой и городок, расположенный на уровне «марки», в полуметре от левой боковой линии - комлем биты, в нормальной плоскости (с подходом 0,7 м);
- г) в правую «связку» - ручкой и в городок, расположенный на задней линии, в полуметре от левой боковой линии «города» - комлем биты, в нормальной плоскости (с подходом 0,7 - 0,9 м);
- д) в правую «связку» и городок, расположенный сзади неё на уровне «марки»: с уводом биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м);
серединой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5 м);
серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с отходом 0,5 м);
- е) в правую «связку» и городок, расположенный за ней на задней линии «города», с уводом биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м);

- ж) в левую «связку» - комлем и в городок, расположенный на лицевой линии, в 0,2 м справа от её центра - ручкой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5 - 0,7 м);
- з) в левую «связку» - комлем и в городок, расположенный на полметра вглубь «города» и на 0,3 м правее центра - ручкой, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,4 - 0,5 м);
- и) в левую «связку» и в городок, расположенный в районе «марки»: соответственно комлем и ручкой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5 - 0,7 м); серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м); с недоводом биты, недоразворотом, в нормальной или обратной плоскости (с подходом 0,5 - 0,7 м);
- к) в левую «связку» и городок, расположенный по центру задней линии «города», серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м);
- л) в «связку» и городок, расположенный непосредственно перед ней, серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 1,7 - 1,9 м).

Методические рекомендации:

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

13. Выполнение броска по комбинациям городков от фигуры «Тир» с целью попадания:
- а) в правую «связку» «ворот» ОЦМ биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 - 2,2 м);
 - б) в левую «связку» «ворот» серединой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5 - 0,7 м);
 - в) в правую «связку» «ворот» серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с отходом 0,5 м);
 - г) в левую «связку» «ворот» с уводом биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5 - 0,7 м);
 - д) в левую «связку» «ворот» и городок, расположенный в районе «марки» (см. способ «б»);
 - е) в левую «связку» «ворот» и городок, расположенный в районе «марки», в полуметре от левой боковой линии «города» (см. способ «г»);
 - ж) в правую «связку» и городок, расположенный на центре задней линии (см. способ «а»);
 - з) в правую «связку» «ворот» и городок, расположенный на задней линии, в полуметре от правого дальнего угла «города» (см. способ «а»);
 - и) в левую «связку» «ворот» и городок, расположенный в районе левого дальнего угла «города», с уводом биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,7 - 0,9 м).

Методические рекомендации:

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

14. Выполнение бросков по комбинациям городков с целью выбивания одним городком другого, посредством попадания биты переразворотом в передний городок;
15. Выполнение бросков по комбинациям городков с целью выбивания одним городком другого, посредством попадания биты недоразворотом в передний городок;
16. Выполнение бросков по комбинациям из нескольких городков, с использованием следаграммы 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 отношении с судьей. Ответственность за дисциплину в команде во время игры. Передача функций капитана.);

б) Расстановка игроков в командных играх (Правила соревнований о расстановке игроков в командных играх. Тактика расстановки игроков с учетом их специализации. Тактика расстановки, направленная на удержание преимущества, на его завоевание. Тактика введения в игру запасных игроков.);

в) тактика комплектования команды (Подбор игроков. Психологическая совместимость. Роль лидера в команде. Специализация и универсализация игроков в команде.).

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

Этот блок предназначен для повышения уровня специальной подготовленности спортсмена.

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

Упражнения для повышения уровня специальной подготовленности спортсмена.

Таблица №22

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).

<p>3. Выбивание полностью заданного количества фигур:</p> <p>а) на количество удачных бросков;</p> <p>б) на количество попыток для выбивания всех заданных фигур.</p>	<p>Все этапы</p>	<p>Следует постепенно увеличивать количество фигур в задании.</p> <p>Сначала включать простые фигуры, а затем - все более сложные.</p>
<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.</p> <p>Добиваться обязательного выполнения намеченного результата</p>
<p>7. Выбивание всех фигур 2-х, 3-х, 4-х партий с целью достижения определенного результата:</p> <p>а) в двух отдельных партиях;</p> <p>б) в двух партиях подряд;</p> <p>в) в трех отдельных партиях;</p> <p>г) в трех партиях подряд;</p> <p>д) в четырех отдельных партиях;</p> <p>е) в четырех партиях подряд.</p>	<p>Все этапы подготовки</p>	<p>Сначала необходимо ограничивать состав фигур в партиях простыми фигурами, постепенно включая более сложные, доводя их количество до 15.</p> <p>На этапах СС 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 СС 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. специализации 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>

Программный материал для групп ССМ и ВСМ

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 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 ПРИЕМОМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

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

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

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

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

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

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

чем больше статическая нагрузка, тем длительнее должен быть отдых;

статические упражнения в тренировочном занятии 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 ПРИЕМОМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

Упражнения для развития ловкости должны:

обязательно включать элементы новизны;

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

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

предъявлять повышенные требования к точности движений и сохранению равновесия.

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

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

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

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

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

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

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

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ 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.

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

Для воспитания быстроты движений используются:

метод повторного выполнения скоростного упражнения с предельной и околопредельной скоростью;

метод динамических усилий;

метод выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях;

метод выполнения скоростного упражнения в затрудненных условиях;

игровой метод.

Метод облегчения внешних условий при выполнении скоростных упражнений позволяет юным спортсменам овладевать умением выполнять предельно быстрые движения. Этому способствует уменьшение длины дистанции, высоты препятствия. В результате, движения

выполняются с быстротой, превышающей определенный предел для данного спортсмена (использование снарядов облегченного веса, бег по наклонной дорожке и т.п.).

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

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

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

скоростные упражнения с околопредельной скоростью в обычных условиях;

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

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

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

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

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

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

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

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

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

Каждая серия - 10-15 повторений с максимальной амплитудой.

Продолжительность статических упражнений - 5 - 6 сек. каждое.

Интервалы отдыха заполняются упражнениями на расслабление.

Занятия на гибкость - 2 - 5 раз в день.

Рекомендуемая последовательность упражнений:

упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса;

упражнения для туловища;

упражнения для нижних конечностей.

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

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

Большинство упражнений может быть использовано на всех этапах многолетней подготовки спортсмена, так как с развитием игровых умений и общих физических качеств

прогрессирует сложность выполнения упражнений по специальной физической подготовке, они выполняются все время на более высоком уровне и имеют большой тренировочный эффект.

1. Упражнения и методические приемы специальной скоростно-силовой подготовки

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых качеств:

метание набивного мяча через сторону на дальность;	1-15 раз
статические упражнения, сходные по структуре с соревновательным упражнением с применением системы блоков, сопротивления партнеров или неподвижных предметов;	3-5 раз по 3-6с
повороты с палкой за спиной вправо и влево на скорость с отягощением и без него;	3-6 серий по 5-10 раз
упражнения с резиновыми амортизаторами, имитирующие технику основного броска;	3-6 серий по 6-8 раз
- метание диска на дальность;	10-15 раз
метание утяжеленной биты со стандартного расстояния;	15-20 раз
метание облегченной биты со стандартного расстояния;	15-20 раз
- метание биты на более дальние расстояния.	10-15 раз

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

Основными методами специальной скоростно-силовой подготовки являются:

метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения (*метод динамических усилий*);

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

метод выполнения скоростных упражнений в облегченных условиях;

метод выполнения скоростных упражнений в затрудненных условиях.

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

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

Необходимо иметь в виду, что большое количество изометрических упражнений в тренировочных занятиях вызывает специфические приспособления организма юных

спортсменов к статистической работе и не оказывает положительного влияния на динамическую.

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

При его применении целесообразно прибегать главным образом к таким скоростно-силовым упражнениям, которые по своей структуре и характеру выполнения соответствуют основному спортивному навыку. Это позволяет одновременно совершенствовать спортивную технику и развивать необходимое для городского спорта физическое качество («метод сопряженного воздействия»).

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

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

2. Упражнения и методические приемы для развития специальной выносливости

Для воспитания специальной выносливости рекомендуется использование следующих упражнений:

метание набивного мяча через сторону на дальность и в цель;

30-100 повтор.

изометрические упражнения, сходные по структуре с соревновательным упражнением с применением системы блоков, сопротивления партнеров или неподвижных предметов;

15-30 сек

повороты с палкой за спиной вправо и влево с полной амплитудой, с отягощением или без;

1-5 мин

упражнения с резиновым амортизатором, имитирующие технику основного броска;

30-100 повтор.

метание диска в заданном направлении по заданной траектории или на дальность;

30-50 раз

метание утяжеленной биты со стандартного расстояния;

30-60 раз

- метание облегченной биты на дальность;

30-60 раз

- метание биты со стандартного расстояния в цель;

80- 120 раз

- выполнение основного броска без перерыва на точность;

5-10 мин

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

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

Реализация этих подходов при развитии специальной выносливости предполагает использование целого ряда методов. Среди них, прежде всего, необходимо назвать методы избирательного воздействия, методы целостно-приближенного моделирования и переходные «транзитивные» методы по Л.П. Матвееву.

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ

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

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

Целью 3-го - обеспечить совершенное владение техникой действия в соревновательных условиях.

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.).

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

Выделяет 3 этапа совершенствования технического мастерства:

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

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

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

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

Для решения первой задачи, как правило, применяются: метод усложнения внешней обстановки, метод упражнения при различных состояниях организма. Для решения второй

задачи - метод облегчения условий выполнения технических действий, метод сопряженных воздействий.

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

1. Методический прием трудных исходных положений и подготовительных действий позволяет избирательно воздействовать на отдельные элементы и группы элементов техники и исправлять ошибки путем создания условий, в которых повторение этих ошибок невозможно или затруднено.

2. Методический прием ограничения пространства для выполнения действий позволяет усложнять условия ориентировки при совершенствовании навыка.

3. Методический прием выполнения действий в необычных условиях предполагает изменения условий тренировки:

- естественных условий: холод, жара, сырость, темнота, ветер;
- инвентаря: утяжеленная или облегченная бита, бита более длинная или более короткая, бита с измененным центром тяжести;
- оборудования: более строгое покрытие игровой зоны, сырая поверхность кона или полукона, укороченный «пригород».

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

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

1. Методический прием выполнения действий в состоянии значительного утомления. В этом случае спортсмену предлагают упражнения на технику после физической нагрузки большого объема и интенсивности. Этот прием оказывает на центральную нервную систему человека большую нагрузку и требует от него высокой концентрации волевых усилий.

2. Методический прием выполнения действия в состоянии значительного эмоционального напряжения осуществляется введением контрольных, соревновательных и игровых моментов в выполнение упражнений на технику.

3. Методический прием периодического выключения или ограничения зрения позволяет избирательно воздействовать на рецепторно-анализаторные компоненты двигательного навыка. В результате, у спортсмена повышается способность к тонкому восприятию и тщательной оценке собственных движений по кинестетическим ощущениям.

4. Методический прием формирования рабочей обстановки настраивает спортсмена на обязательное выполнение усовершенствованного технического приема в соревновательной обстановке, стимулирует его активность в процессе совершенствования навыка.

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

1. Методический прием вычленения элемента действия, например, акцентированное вращательное движение бедер.

2. Методический прием снижения мышечных напряжений позволяет спортсмену более тонко корректировать отдельные движения в двигательном навыке, контролировать координацию движений (по механизму обратной связи), что ускоряет процесс совершенствования. Примером может служить использование облегченной биты.

3. Методический прием дополнительных ориентиров и срочной информации содействует наиболее быстрому овладению необходимой амплитудой, темпом и ритмом движений, активизирует процесс осознания выполняемого действия, например, дополнительная разметка для шага или попадания биты.

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

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

Упражнения для частичной перестройки и совершенствования отдельных деталей двигательного навыка.

Упражнения:

Выполнение броска биты с акцентированным вращательным движением бедер.

Выполнение броска биты с акцентированным разворотом плечевого пояса.

Выполнение броска биты с акцентированным рывком локтя левой руки в сторону назад.

Выполнение броска биты с отклонением туловища в сторону биты в фазе замаха и разгона.

Выполнение броска биты с активной супинацией правой руки во всех звеньях.

Выполнение броска биты с акцентированным положением «натянутого лука».

Выполнение броска облегченной биты с целью точной корректировки отдельных движений в двигательном навыке.

Выбивание фигур или городков с использованием дополнительных ориентиров, стимулирующих более точное выполнение движений.

Выполнение броска утяжеленной биты со стандартного расстояния.

Выполнение броска облегченной биты со стандартного расстояния.

Выполнение броска биты с увеличенного расстояния.

Выполнение броска облегченной биты с увеличенного расстояния.

Изометрические упражнения, стимулирующие напряжение отдельных звеньев, характерное для техники броска биты.

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

Упражнения для совершенствования техники специальных бросков с полукона.

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

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

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

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

Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,6 - 0,9 м от ОС с целью выбивания трех городков: двух - битой, третьего - городком,

направленным ударом биты (п. 17.). Расположение городков в комбинации: первый - по центру лицевой линии, второй и третий - по дальним углам «города».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Средства и методы:

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

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

В процессе тактической подготовки спортсмена решаются три основные задачи: приобретение тактических знаний;

формирование тактического мышления;
усвоение тактических навыков и умений.

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

Спортсмен должен знать:

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

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

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

Наиболее типичные задачи тактической подготовки и методические приемы для их решения представлены в таблице №14

Таблица №21

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	Тренировочные 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 тренировочные состязания смены расстановки в команде, использование разнообразных вариантов тактики расстановки игроков

Упражнения для совершенствования технико-тактического мастерства.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение бросков по фигуре «Письмо» с целью попадания:

- а) в городки, расположенные на правой боковой линии «города»:
 - серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости (с отходом 0,2 - 0,4 м);
 - с уводом биты, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0,4 - 0,6 м);
 - серединой биты, в нормальной плоскости (с отходом 0,7 - 0,9 м);
 - серединой биты, переразворотом, в нормально-нисходящей плоскости (с отходом 0,7 - 0,9 м);
- б) в городки правого «борта» - ручкой биты и «марку» - коглем, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0,6 - 0,8 м);
- в) в городки, расположенные на левой боковой линии «города»:
 - ОЦМ биты, разворотом, в нормально-восходящей плоскости;
 - ОЦМ биты, разворотом, в нормальной плоскости;
- г) в городок, расположенный в районе правого переднего угла «города», - ручкой биты и «марку» - коглем, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0,5 м);
- д) в городок, расположенный в районе левого переднего угла «города», - коглем 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» - коглем и «марку» - ручкой биты, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с максимально возможным подходом и уменьшением относительной угловой скорости вращения биты);
- ж) в «марку»:
 - серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,2 м);

серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,2 - 0,6 м и, при необходимости, уменьшением относительной угловой скорости вращения биты).

ПРИМЕЧАНИЕ:

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

Методические рекомендации:

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

7. Выполнение бросков по фигуре «Колодец» с целью попадания в фигуру:

- а) с уводом биты, недоразворотом, (с подходом 0,2 - 0,4 м);
- б) серединой биты, разворотом;
- в) ОЦМ биты, разворотом;
- г) серединой биты, переразворотом (с отходом 0,2 - 0,5 м);
- д) серединой биты, недоразворотом (с подходом 0,3 - 0,6 м);
- е) ОЦМ биты, переразворотом (с отходом 0,2 - 0,4 м).

Методические рекомендации:

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

8. Выполнение бросков по фигуре «Пулеметное гнездо» с целью попадания в фигуру:

- а) с уводом биты, разворотом (с подходом 0,1 - 0,2 м);
- б) с уводом биты, недоразворотом (с подходом 0,3 - 0,7 м);
- в) с уводом биты, переразворотом (с отходом 0,3 - 0,5 м);
- г) серединой биты, переразворотом (с отходом 0,3 - 0,5 м);
- д) серединой биты, недоразворотом (с подходом 0,3 - 0,7 м);
- е) ОЦМ биты, переразворотом (с отходом 0,2 - 0,5 м);
- ж) ОЦМ биты, недоразворотом (с подходом 0,3 - 0,7 м).

Методические рекомендации:

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

9. Выполнение бросков по фигуре «Часовые» с целью попадания в фигуру:

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

Методические рекомендации:

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

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

Методические указания:

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

11. Выполнение бросков по комбинациям городков с целью выбивания:
- а) одного городка, расположенного на центре лицевой линии, - ручкой биты, другого - на середине боковой линии - комлем (с подходом 0,5 м, в нормально-восходящей плоскости);
 - б) одного городка - на центре лицевой линии - ручкой биты, другого - в районе заднего левого угла «города» - комлем (с подходом 0,6 - 0,7 м, в нормально-восходящей плоскости);
 - в) одного городка - на центре лицевой линии, другого - в районе заднего левого угла «города» - ручкой биты (с отходом 0,4 - 0,5 м, в нормальной или нисходящей плоскости);
 - г) одного городка - на центре лицевой линии - ручкой, другого - в районе левого переднего угла «города» - комлем биты (разворотом, в нормальной плоскости);
 - д) одного городка - на центре лицевой линии, другого - в районе «марки»: с уводом биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м); серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости;
 - е) одного городка - на центре лицевой линии, другого - на центре задней линии: серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости (с отходом 0,2 - 0,3 м); с уводом биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м);
 - ж) одного городка - на центре лицевой линии - серединой биты, другого - на задней линии, в полуметре от правого угла «города» - ручкой, в обратной плоскости (с подходом 2 м) или с недоводом биты, в обратной плоскости (с отходом 2,5 м);
 - з) одного городка - на центре лицевой линии - серединой биты, в обратной плоскости, переразворотом, другого - на уровне «марки», в полуметре от правой боковой линии «города» - ручкой биты (с подходом 2 - 2,3 м);
 - и) одного городка - на центре лицевой линии - комлем биты, другого - на уровне полуметра от лицевой линии, в 0,2 м от правой боковой линии «города» - ручкой, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0, 2 м);
 - к) одного городка - на центре лицевой линии - комлем биты, другого - в полуметре от лицевой линии в «пригороде», на уровне правой боковой линии «города» - ручкой, в нормально-восходящей плоскости (с отходом 0,2 м);
 - л) одного городка на «двадцатке» - ручкой биты, другого - в районе левого переднего угла «города» - комлем, в нормально- восходящей плоскости (с ОС);
 - м) одного городка - на «двадцатке» - ручкой биты, другого - в районе правого переднего угла «города» - комлем, в обратной плоскости (с подходом 2 м);
 - н) одного городка - на «двадцатке» - ручкой, в обратной плоскости, другого - в районе «марки» на правой боковой линии (с подходом 2 м);
 - о) одного городка - на «двадцатке» - с недоводом, в обратной плоскости, другого - в районе правого заднего угла «города» - серединой биты (с подходом 2 м);
 - п) одного городка - на «двадцатке» - с уводом биты, в нисходящей плоскости, другого - в районе заднего левого угла «города» - серединой биты (с подходом 2 м);
 - р) одного городка - на «двадцатке» - с уводом, в нисходящей плоскости, другого - на уровне «марки» в районе левой боковой линии «города» - с недоводом или серединой биты (с подходом 2 м).

Методические рекомендации:

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

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

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

Методические рекомендации:

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

13. Выполнение броска по комбинациям городков от фигуры «Тир» с целью попадания:

- а) в правую «связку» «ворот» ОЦМ биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 - 2,2 м);
- б) в левую «связку» «ворот» серединой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5 - 0,7 м);
- в) в правую «связку» «ворот» серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с отходом 0,5 м);
- г) в левую «связку» «ворот» с уводом биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5 - 0,7 м);

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

Методические рекомендации:

Необходимо добиваться попадания во все три городка «ворот». При бросках с подходом более чем 0,5 м нужно стараться направлять 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 «дуpletом» определяется величиной недоразворота или переразворота биты. Для большей надежности необходимо добиваться «мягкости» приземления биты. Выбивание комбинаций городков «дуpletом» при недоразвороте более 45 градусов крайне сложно и поэтому не является тактически оправданным.

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

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

Этот блок предназначен для повышения уровня специальной подготовленности спортсмена.

Интегральный подход к повышению специальной готовности перед соревнованиями обусловлен более высокими требованиями к тактико-технической подготовке на фоне жесткого психологического давления, создаваемого условиями выполнения упражнений. Установка на обязательность выполнения условий задания стимулирует занимающегося к проявлению волевых усилий, концентрации внимания на технике выполнения движений, творческого мышления в области поиска тактических вариантов. Постоянное увеличение сложности последующих заданий, по сравнению с предыдущими, выводит занимающегося

на более высокий уровень тренированности. Усложнение заданий требует от занимающихся проявления силовой выносливости, а также силы воли и психологической устойчивости.

Упражнения для повышения уровня специальной подготовленности спортсмена.

Таблица №22

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

		результата, постепенно увеличивая и то и другое. Добиваться обязательного выполнения намеченного результата
7. Выбивание всех фигур 2-х, 3-х, 4-х партий с целью достижения определенного результата: а) в двух отдельных партиях; б) в двух партиях подряд; в) в трех отдельных партиях; г) в трех партиях подряд; д) в четырех отдельных партиях; е) в четырех партиях подряд.	Все этапы подготовки	Сначала необходимо ограничивать состав фигур в партиях простыми фигурами, постепенно включая более сложные, доводя их количество до 15. На этапах СС и ВСМ для усложнения задания выводят из состава фигур в партии простые фигуры и увеличивают количество партий.
8. Контрольные соревнования до победы: а) по круговой системе; б) по системе с выбыванием.	Все этапы подготовки	В соревнованиях по круговой системе количество фигур в партии должно быть меньше. Количество партий увеличивается до трех, по мере повышения уровня мастерства. Для этапов СС и ВСМ нужно включать сложные фигуры.
9. Контрольные соревнования на 20, 30, 40, 50, 60, 90 фигур.	Все этапы подготовки	Следует настраивать занимающихся на акцентировании внимания на технике, добиваясь концентрации его непосредственно перед каждым броском
10. Выполнение нормативов: а) на 40 фигур: 3-юн. разряд 2-юн. разряд 1-юн. разряд б) на 60 фигур 1-юн. разряд в) на 90 фигур 3, 2, 1 разряды КМС г) Мастера спорта России д) превышение норматива МС России на 10 - 20 бит	Этапы: предварит. под-ки начальной специализации нач. специализации углубл. тренир. ССМ ССМ высшего спорт. мастерства	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.

15. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план.

Таблица 23

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников

				спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Всего на этапе высшего	≈ 600			

Этап высшего спортивного мастерства	спортивного мастерства:			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «городошный спорт»: «городки европейские», «городки европейские - командные соревнования», «городки классические», «городки классические - командные соревнования», «городки финские – кюккя», «городки финские - кюккя - командные соревнования» основаны на особенностях вида спорта «городошный спорт». Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «городошный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «городошный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие площадки для игры в городки;

наличие игрового зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

(зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение №10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«городошный спорт», утвержденному
приказом Минспорта России
от 21 ноября 2022 г. N 1031

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 24

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Диск (1 кг, 1,5 кг, 2 кг)	штук	12
2.	Доска информационная	штук	1
3.	Мел школьный	комплект	10
4.	Мяч баскетбольный	штук	1
5.	Мяч волейбольный	штук	1
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
7.	Мяч теннисный	штук	10
8.	Мяч теннисный для настольного тенниса	штук	50
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос универсальный с иглой (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
11.	Обруч	штук	10
12.	Палка гимнастическая	штук	10
13.	Подставка для бит городошных	штук	4
14.	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
15.	Резиновый амортизатор	штук	20
16.	Рулетка 30 м	штук	1
17.	Свисток судейский	штук	1
18.	Секундомер электронный	штук	1
19.	Сетка для настольного тенниса	штук	1
20.	Скакалка гимнастическая	штук	10
21.	Скамейка гимнастическая	штук	4
22.	Стол для настольного тенниса	штук	1
23.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
24.	Указатель с изображением городошных фигур	штук	1
25.	Урна для магнезии	штук	2
26.	Чехол для бит	штук	10

27.	Электронные весы до 5 кг	штук	1
Для спортивных дисциплин «городки европейские», «городки европейские - командные соревнования»			
28.	Бита городошная (свыше 1,5 кг)	пар	8
29.	Бита городошная облегченная (до 1,5 кг)	пар	8
30.	Городок в форме призмы, имеющей в основании квадрат (длина стороны 43-45 мм, длина городка 200 ± 1 мм)	штук	100
31.	Площадка разборная	штук	2
Для спортивных дисциплин «городки классические», «городки классические - командные соревнования»			
32.	Бита городошная (2-3 кг)	пар	10
33.	Бита городошная облегченная (до 2 кг)	пар	4
34.	Бита городошная утяжеленная (свыше 3 кг)	пар	4
35.	Городок цилиндрической формы (диаметр 48-50 мм, 200 ± 1 мм)	штук	120
36.	Площадка городошная	штук	2
Для спортивных дисциплин «городки финские - кюккя», «городки финские - кюккя - командные соревнования»			
37.	Бита городошная облегченная (до 2 кг)	пар	4
38.	Бита городошная (2-2,5 кг)	пар	6
39.	Бита городошная утяжеленная (свыше 2,5 кг)	пар	2
40.	Городок цилиндрической формы (диаметр 70-75 мм, 100 мм)	штук	120
41.	Измерительный щуп для разметки городошной площадки	штук	2
42.	Контрольный шнур для разметки городошной площадки	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №25

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова- ния спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный водонепроницаемый	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5	1	5
3.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
5.	Носки белые	пар	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	5	1
6.	Спортивная обувь (кеды, полукеды)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
7.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
8.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
9.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Сетевая форма реализации Программы.

С целью обеспечения освоения обучающимися Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора

19. Информационно-методические условия реализации Программы
Список литературных источников

Список литературных источников для тренеров-преподавателей

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

Список литературных источников для спортсменов

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

Перечень визуальных средств

1. <http://www.youtube.com/watch?v=RpL3imtuqtw> Чемпионат России по городошному спорту Вятские поляны
2. <http://www.youtube.com/watch?v=zOZwVWBmx6I> Городки, городошный спорт
3. <http://www.youtube.com/watch?v=ukBTaoPNB0M> Традиционная игра в городки: учим правила!

4. <http://www.youtube.com/playlist?list=PL6ncFIRvsCoP9ISISj9JHpIoNq285F4DN> Броски ЗМС по городкам
5. <http://www.gorodki.org/IFGS/video.htm> видеоматериалы о городошном спорте
6. <http://vk.com/videos-17851181?section=all> каталог видеоматериалов о городошном спорте

Перечень Интернет-ресурсов

Перечень Интернет-ресурсов для тренеров-преподавателей

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

Перечень Интернет-ресурсов для спортсменов

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