Муниципальное учреждение дополнительного образования
Приозерская спортивная школа «Корела»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Приозерской спортивной школы «Корела»
_____ М.В. Зимин
Приказ от 3 сентября 2026 года № 79ПР

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Городошный спорт»

разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Городошный спорт», утвержденного Приказом Минспорта России от 26.09.2025 г. № 775 и Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «городошный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 29.02.2024 г. № 219

г. Приозерск
2026 год

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ПРИОЗЕРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "КОРЕЛА"
DN: c=RU, st=Ленинградская область, street=Маяковского д. 25, l=Приозерск, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ПРИОЗЕРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "КОРЕЛА", 1.2.643.100.1=120D31303334373031363438373137, 1.2.643.100.3=120B303135303838303833333, 1.2.643.100.4=120A34373132303230343230, 1.2.643.3.131.1.1=120C343731323030303439333630, email=dussha47@yandex.ru, givenName=Михаил Владимирович, sn=Зимин, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ПРИОЗЕРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "КОРЕЛА"
Дата: 2026.09.15 15:47:20 +03'00'

Оглавление

1.Общие положения ……..3

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

……..…**Ошибка! Закладка не определена.**

III. Система контроля ……...……..13

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) ...……17

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам ...…….54

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……...….60

I.Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «городошный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта городошный спорт с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 26 сентября 2025 года № 774 (далее - ФССП).

2. 2. **Целью Программы** является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий городошным спортом.

Программа для лиц, проходящих спортивную подготовку, на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «городошный спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «городошный спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «городошный спорт»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «городошный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию спортсменов. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном,

от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры-преподаватели могут вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса спортсменов на этапах начальной подготовки, тренировочном и совершенствования спортивного мастерства.

Характеристика вида спорта «Городошный спорт»

Городки – один из немногих видов спорта, который Россия может считать своим общенациональным и народным. Игра вошла в историю как часть национальной культуры. В исторических документах находятся свидетельства тому, что в городки играл Петр Первый. Любил городошные «сражения» генералиссимус Александр Суворов. Это ему принадлежит крылатое выражение: «Битою мечусь – это глазомер, битою бью – это быстрота, битою выбиваю. – это натиск». Увлекались игрой в городки академик Иван Павлов, писатели Антон Чехов и Лев Толстой, знаменитые певцы Федор Шаляпин и Сергей Лемешев.

Игра развивалась, совершенствовалась и, наконец, в 1923 году были приняты единые правила. Этот год и стал точкой отсчета в истории современной спортивной игры в городки. За последние десятилетия правила и существо игры мало изменились, но и в то же время модернизировались площадки и основной метательный снаряд – бита. Для достижения большей эффективности игры биты стали значительно тяжелее. Если победитель личных соревнований первого чемпионата СССР 1936 года москвич Тимофей Ермилов затратил на выбивание 90 фигур 160 бит, то на чемпионате стран СНГ в 1997 году Леониду Анискину из Воронежа потребовалось на это всего 109 бит (таков на сегодняшний день рекорд России). Возглавляет городошный спорт в России Общероссийская общественная организация «Федерация городошного спорта России», которая создана 15 января 1993 года, зарегистрирована 6 августа 1999 года в Министерстве юстиции РФ.

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.

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. Для игры в городки используются 10 или 15 фигур. В партии из 10 фигур для младших юношей и девушек фигуры ставят и выбивают в следующей последовательности: «Пушка», «Вилка», «Колодец», «Стрела», «Артиллерия», «Серп», «Пулеметное гнездо», «Самолет», «Тир», «Письмо» В городках «Европейских» существует фигура «Факс» В дисциплине «Городки финские-кюккя» городки устанавливаются по лицевой линии квадрата в один ряд, ставятся «столбиком» друг на друга.

Виды соревнований:

- личный;
- командные;
- лично-командные.

Таблица 1. Спортивные дисциплины и возрастные группы.

Спортивная дисциплина	Возрастная группа
Городки классические	Мужчины и женщины – 19 лет и старше; юноши и девушки – 15-18 лет; юноши и девушки – 11-14 лет; юноши и девушки – 13-14 лет*; юноши и девушки – 11-12 лет*; мальчики и девочки – 8-10 лет*
Городки классические – командные соревнования	Мужчины – 19 лет и старше; юноши – 15-18 лет; юноши – 11-14 лет; мальчики – 8-10 лет*
Городки европейские	Мужчины и женщины – 19 лет и старше; юноши и девушки – 15-18 лет; юноши и девушки – 11-14 лет; юноши и девушки – 13-14 лет*; юноши и девушки – 11-12 лет*; мальчики и девочки – 8-10 лет*
Городки европейские – командные соревнования	Мужчины – 19 лет и старше
Городки финские-кюккя	Мужчины и женщины – 19 лет и старше
Городки финские-кюккя – командные соревнования	Мужчины– 19 лет и старше

*Соревнования в указанной возрастной группе могут проводиться только на соревнованиях, имеющих статус не выше первенств муниципальных образований.

Возраст участника определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

Эффективность системы подготовки городошника обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования

Создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

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

На этапе спортивной специализации при объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать трех разрядов.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		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	10-40-1248

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочный процесса организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – двух часов; на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) – трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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. Участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико- биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп. 15.2 главы VI ФССП). Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШ:

1) объединяются (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 (пп. 3.7. Приказа № 634)

2) проводятся (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.
- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 Приказа № 634)

N 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				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	-	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	14	14	14	-	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1.	Учебно-тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток		-	-	Участники соревнований

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год		-	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток		-	В соответствии с правилами приема

2.4. Спортивные соревнования:

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации. Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	Первый года	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	2	3	4
Отборочные	-	-	2	3	3	4
Основные	-	-	1	2	2	3

Годовой учебно-тренировочный план
Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
	Недельная нагрузка в часах					
	4,5-6	6-8	10-12	12-16	18-20	20-24
	Наполняемость групп (человек)					
	10	10	8	8	4	2

Общая физическая подготовка (%)	31-35	31-35	22-25	21-25	15-21	15-21
Специальная физическая подготовка (%)	27-31	23-27	23-27	16-22	11-18	10-16
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-8	3-6	5-12	5-15	5-20
Техническая подготовка (%)	18-21	19-23	22-25	22-26	26-32	28-34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-17	12-19	16-27	16-33	16-36	16-36
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8	5-8
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	936-1040	1040-1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Деятельность по профориентации**		
1.1	Судейская практика	***Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:*** -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «городошный спорт» 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-тренировочным процессам; -формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровье сбережение**		
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	В течение года

		(написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	***Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:*** - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомлений и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	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 РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	***Участие в:*** - в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	***Семинары, мастер-классы, показательные выступления для 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.	В течение года

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

Антидопинг

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе необходимо применять доступную для понимания форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до футболистов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности футболистов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Рекомендуемые темы:

1) последствия применения допинга для здоровья;
2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
3) антидопинговые правила.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа,

Начальной подготовки				фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства проводится с целью получения обучающимися звания инструктора по спорту и судьи по городошному споту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:

-практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «городошный спорт» 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.

Правила соревнований, их организация и проведение

Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований, участники соревнований. Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований.

Судейская коллегия: главный судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, судья-информатор, старший судья на площадке, судья, секретарь, врач соревнований. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии.

Правила соревнований. Определение результатов соревнований. Положение о рекордах. Жеребьевка. Условия и порядок выполнения упражнений. Городошный зал. Оборудование и инвентарь. Правила безопасности.

Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей.

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-тренировочным процессам;

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий. (п. 22 Приказа № 999)

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

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

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

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

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

К медико-биологическим средствам относятся:

1) специализированное питание, фармакологические средства;
2) распорядок дня;
3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);
5) отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
6) электротерапия – динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
7) баротерапия;
8) кислородотерапия.

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

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

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

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

Массаж и физиотерапевтические средства.

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

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

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

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

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

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

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

К гидротерапии относятся:

1) парные и суховоздушные бани;
2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, Шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
3) ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (солевые), хвойные, жемчужные;

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

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

1. токи Бернара;
2. соллюкс;
3. электростимуляция.

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

III. Система контроля

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «городошный спорт».

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «городошный спорт»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимися соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

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

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

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;

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

- изучить антидопинговые правила, соблюдать их 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 на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года;

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

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

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

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

№ пп	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			
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+1	+3	+3	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			85	77	95	87
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание набивного мяча весом 1кг одной рукой через сторону. Дается 3 попытки	м	не менее			
			6		6	
2.2.	Метание набивного мяча весом 1 кг через сторону в горизонтальную цель диаметром 90 см (обруч) с расстояния 4 м. Даётся 5 попыток	количество попаданий	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. Даётся 5 попыток	количество попаданий	не менее			
			3		3	

2.4.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель диаметром 1м, на высоте 1 м, дистанция - 6 м. Даётся 5 попыток	количество попаданий	не менее			
			2	1	3	2

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»

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
1.2	Кросс на 2 км (бег по пересечённой местности)	мин,с	не более	
			18,25	19,25
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,7	10,1
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.7	Метания мяча весом 150г	м	не менее	
			22	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Метание набивного мяча весом 1кг на дальность одной рукой через сторону. Дается 3 попытки	м	не менее	
			6	5
2.2	Метание набивного мяча весом 1кг через сторону в горизонтальную цель диаметром 90 см (обруч)с расстояния 6м. Дается 5 попыток.	количество попаданий	не менее	
			3	
2.3	Метание набивного мяча весом 2 кг через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см(обруч) с расстояния 5 м. Дается 5 попыток.	количество попаданий	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 попаданий	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 попаданий	не менее	
			3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – 2, 3 юношеские спортивные разряды	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – 1 юношеский спортивный разряд, 3, 2, 1 спортивные разряды	

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

IV. Рабочая программа

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-,тренировочный этап (период базовой подготовки) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этап (спортивной специализации), то есть переведенные с тренировочного этапа.

Срок обучения по Программе – 9 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации дополнительного образования, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет.

Максимальный возраст – без ограничений.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки городошника. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в городошном спорте, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход городошника от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, обучающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

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

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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

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

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

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

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности обучающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Одна из задач ОФП – *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих городошников. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно

необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения городошного спорта используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Регламентированное правилами время игры необходимых для победы.

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

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

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

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

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

К таким упражнениям можно отнести следующие:

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) в городошном спорте – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая городошниками при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

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

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

правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

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

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

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

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

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

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- обще подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

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

Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия.

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

Овладение основами техники и тактики.

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

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

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

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

Развитие специальных физических и психических качеств.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

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

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

Технико-тактическая подготовка

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения подхода. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений. Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Моделирование параметров выполнения действий. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений Совершенствование способности распределения сил посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять

тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы ведения подхода в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы выступления в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

Психологическая подготовка

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

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

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

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

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

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

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

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

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

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

Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

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

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Участие в спортивных соревнованиях

Календарный план спортивных мероприятий отделения по виду спорта «городошный спорт» следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов

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

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

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

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется школой на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

1. Общие требования безопасности

1.1. К тренировочным занятиям в городошном зале или на городошном корте допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по обеспечению безопасности и профилактике травматизма во время занятий по городошному спорту.

1.2. Спортсмены должны соблюдать правила безопасности при обращении с городошным и вспомогательным оборудованием, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в городошном зале или на городошном корте возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при использовании неисправного городошного инвентаря и оборудования;
- травмы при неправильном использовании вспомогательного оборудования;
- травмы при нарушении правил пользования городошным оборудованием, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- травмы из-за несоблюдения спортсменами правил поведения во время тренировочных занятий и соревнований;

1.4. Занятия в городошном зале или на городошном корте необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. В помещении должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Городошный зал должен быть оснащен средствами пожаротушения.

1.7. При использовании тренажеров спортсмены должны быть проинструктированы по безопасному их использованию.

1.8. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий спортсмены должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении тренировочного процесса, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить городошный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность городошного инвентаря и вспомогательного оборудования

2.4. Ознакомиться с правилами безопасности при занятиях городошным сортом.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

3.2. Нельзя превышать установленную тренером нагрузку. Переутомление во время занятия может привести к травмам.

3.3. Нельзя использовать неисправный городошный инвентарь и вспомогательное оборудование. При возникновении неисправности занятие должно быть приостановлено до ее устранения.

3.4. На тренировочных занятиях избегайте столкновений, шума, суетливости.

3.5. Ремонт инвентаря и вспомогательного оборудования должен проводиться тренером, механиком по техническим видам спорта или под их руководством. Инструменты и приспособления для ремонта должны быть исправны. Если ремонт производится спортсменом под руководством тренера или механиком по техническим видам спорта, спортсмен должен быть подробно проинструктирован о порядке действий и требованиях безопасности.

3.6. Меры безопасности в обращении с битами:

- Нельзя пользоваться неисправными битами.
- Необходимо регулярно проверять биты – нет ли на них трещин, сколов, заусенец.
- Не следует применять биты, которые спортсмену не по силам.
- Вовремя броска дорожка должна быть свободна, остальные должны находится в специально отведенных местах.

3.8. Необходимо внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.9. Запрещено заниматься с распущенными длинными волосами, в свободной одежде.

3.10. Нельзя отвлекаться во время броска, разговаривать и задавать вопросы человеку и отвлекать бросающего.

3.11. При ухудшении самочувствия, сильной усталости следует немедленно сообщить об этом тренеру.

3.12. Необходимо соблюдать чистоту и порядок в местах проведения тренировочных занятий и соревнований.

3.13. Выполнять требования безопасности во время занятий, помнить, что биты является опасным спортивным инвентарем, и соблюдение этих простых правил сохранит жизнь и здоровье.

Выполнение требований техники безопасности во время занятий обязательно для всех спортсменов и тренеров.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности в инвентаре и оборудовании необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При возникновении плохого самочувствия сообщить тренеру.

4.3. При получении спортсменом травмы немедленно сообщить об этом руководителю, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.2. Проверить противопожарное состояние городошного зала.

Блоки упражнений для практических занятий

от групп начальной подготовки до групп совершенствования спортивного мастерства.

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 рук вперед и назад с отягощениями.

2)Воспитание силы мышц туловища:

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

3)Воспитание силы ног:

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

На этапе предварительной подготовки юных спортсменов, охватывающем возраст от 9 до 14 лет, осуществляется, в основном, общая силовая подготовка. Ее цель – разностороннее гармоничное развитие силы всех групп мышц. Для этого используют несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, связанные как с общим (приседание, парные

упражнения и т. д.), так и с локальным воздействием на отдельные мышечные группы (упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья, плеча, туловища и ног).

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

Силовая подготовка юных спортсменов среднего возраста постепенно усложняется.

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

Основными методами развития мышечной силы у юношей среднего возраста являются:

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

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

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

Блок упражнений и методических приемов для развития выносливости.

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

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

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

1) статическая выносливость повышается быстрее, когда изометрические напряжения выполняются в сочетании с динамической работой мышц;
2) в занятиях не следует применять дополнительные отягощения или они должны быть небольшими (1-3 кг);
3) статические упражнения надо обязательно чередовать с упражнениями на растягивание мышц и их произвольное расслабление;
4) чем больше статическая нагрузка, тем длительнее должен быть отдых;
5) статические упражнения в тренировочном уроке обычно следует выполнять в конце его основной части, а заключительная часть должна быть более продолжительной и динамичной.

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

Блок упражнений и методических приемов для развития ловкости.

Упражнения для развития ловкости должны:

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

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

В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приемы:

1) выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений: прыжок в длину с места, стоя боком, спиной к направлению прыжка; бросок мяча в баскетбольную корзину из положения сидя; в ходьбе по кругу спиной вперед, выполнение подскоков на одной и двух ногах, наклонов в сторону, рывков и кругов прямыми и согнутыми руками;
2) зеркальное выполнение упражнений – метание биты слабой (неудобной) рукой; выполнение комбинаций гимнастических упражнений «в обратную сторону» (в обратном порядке);
3) создание непривычных условий выполнения упражнений с использованием естественных условий мест занятий, а также, применяя специальные снаряды и устройства:
   - использование при беге разных покрытий - трава, гаревое покрытие, тартан, лед и т.д.;
   - применение снарядов различного веса и т. п.
4) усложнение условий выполнения обычных упражнений: метание молота, диска со многими поворотами;
5) изменение скорости или темпа движений: выполнение комбинаций упражнений в ускоренном темпе;
6) изменение пространственных границ выполнения упражнения: уменьшение размеров игрового поля в футболе, гандболе, волейболе и т.п.

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

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

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

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

Блок упражнений и методических приемов для развития быстроты.

1. Воспитание быстроты отдельного движения:

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

2. Развитие способности к высокому темпу (частоте) движения:
   - бег на короткие дистанции (8-15 метров);
   - прыжки через скамейку вперед-назад, влево вправо в максимальном темпе;
   - прыжки со скакалкой (двойные обороты);
   - повороты на 180^{O} на скорость.

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

Ведущим методом развития качества быстроты является *метод повторного скоростного упражнения.* Упражнения выполняются с предельной и околопредельной интенсивностью. Количество повторений упражнений в одном занятии небольшое. Обычно упражнение на быстроту выполняется не более 5-10 с. Паузы отдыха большие, до полного восстановления. Лучшее восстанавливающее воздействие оказывает активный отдых (медленная ходьба, упражнения на расслабление).

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

Для воспитания быстроты движений используются:
- метод повторного выполнения скоростного упражнения с предельной и околопредельной скоростью;
- метод динамических усилий;
- метод выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях;
- метод выполнения скоростного упражнения в затрудненных условиях;
- игровой метод.

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

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

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

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

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

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

Блок упражнений и методических приемов для развития гибкости.

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

- пружинистые сгибания, разгибания, наклоны, вращения в различных позициях (в том числе и в игровых) с применением небольших отягощений;
- маховые движения с постепенно увеличивающей амплитудой, в том числе, с применением небольших отягощений.

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

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

Каждая серия – 10-15 повторений с максимальной амплитудой.

Продолжительность статических упражнений – 5 - 6 сек. каждое.

Интервалы отдыха заполняются упражнениями на расслабление.

Занятия на гибкость – 2 – 5 раз в день.

Рекомендуемая последовательность упражнений:

1) упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса;
2) упражнения для туловища;
3) упражнения для нижних конечностей.

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

Блок упражнений и методических приемов для развития специальных физических качеств, необходимых в городошном спорте.

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

1. Упражнения и методические приемы специальной скоростно-силовой подготовки

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых качеств:

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

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

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

Основными методами специальной скоростно-силовой подготовки являются:

- метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения *(метод динамических усилий);*
- метод повторного выполнения статического силового упражнения *(метод изометрических усилий);*
- метод выполнения скоростных упражнений в облегченных условиях;
- метод выполнения скоростных упражнений в затрудненных условиях.

Суть *метода динамических усилий* состоит в повторном выполнении упражнений со средними и малыми отягощениями с максимальной скоростью. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 6-8 и более. Упражнения выполняются несколькими сериями, с отдыхом между ними 2-3 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 городошного спорта физическое качество («метод сопряженного воздействия»).

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

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

2. Упражнения и методические приемы для развития специальной выносливости

Для воспитания специальной выносливости рекомендуется использование следующих упражнений:

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

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

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

Блок упражнений и методических приемов для обучения спортивной технике.

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

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

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

Начальное разучивание техники движений обеспечивается широким комплексом методов и приемов:

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

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

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

1. Хват ручки биты

Упражнения:

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

Средства и методы:

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

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 обучающимися техники замаха.

4. «хлест» в фазе выброса

Упражнения:

- И.П. - стойка, ноги в положении выпада, левая впереди, руки максимально расслабленны. Медленный поворот верхнего плечевого пояса вправо и резкий, с рывком локтя левой руки влево назад, поворот влево;

- выполнение «броска правой руки от плеча» (резкое движение правого плечевого сустава вперед с быстрым торможением и обгоном его расслабленной рукой);
- выполнение «броска правой руки с битой от плеча» (движение плечевого сустава с резким торможением и хлестообразным движением руки с последующим выпуском биты).

Средства и методы:

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

5. Разгон и выброс биты

Упражнения:

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

Средства и методы:

Многократный показ и объяснение техники всего броска с подробным разбором фазы разгона и выброса. Изучение киноограммы, 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» обучающихся по движению.

6. Техника «связки» двух фаз: замаха и разгона

Упражнения:

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

Средства и методы:

Объяснение и демонстрация техники «связки», вычленив элемент и в целом движении. Объяснение механизма амортизации в локтевом суставе при срыве биты с «мертвой точки» в начальной стадии разгона. Многократный показ и применение обучающимися 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 3м от планки полукона в лицевую линию разметки «города;

Средства и методы:

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

Блок упражнений и методических приемов для совершенствования спортивно-технического мастерства

Выделяет 3 этапа совершенствования технического мастерства:

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

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

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

1. Достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, составляющих основу техники городошного спорта, повышение их эффективности в соревновательных условиях;

2. Частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка с точки зрения достижений современной науки и требований спортивной практики.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения:

1. Выполнение бросков с приземлением биты в районе центра задней линии. Стойка – 1,2 м от передней планки.
2. Выполнение бросков с приземлением биты в районе «марки». Стойка – 2м.
3. Выполнение бросков с приземлением биты в «пригороде», рядом с лицевой линей 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 обучающихся. Контрольные нормативы на точность выполнения бросков обучающимися.

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

Упражнения:

1. Выполнение броска из положения замаха с заранее выполненным шагом и постановкой концевого стакана на пол.
2. Выполнение упражнения № 1, но без постановки концевого стакана на пол.
3. Выполнение броска за счет активной работы ног и таза, с сохранением статического положения звеньев верхнего плечевого пояса.
4. Выполнение броска за счет активной работы звеньев плечевого пояса, с пассивным участием ног и таза.
5. Выполнение броска с ограничением глубины замаха.
6. Выполнение броска с ограничением длины шага.
7. Выполнение броска с ограничением подачи плечевого пояса вперед.
8. Выполнение броска с ограничением высоты движения кисти в момент разгона и выброса биты.
9. Выполнение броска с ограничением высоты полета биты.
10. Выполнение броска в условиях холода, жары, ветра, сырости, темноты.
11. Выполнение броска утяжеленной (облегченной) битой.
12. Выполнение броска более длинной (более короткой) битой.
13. Выполнение броска в «пригород» длиной 0,8 м, 0,6м, 0,4м.
14. Выполнение броска с ненадежных покрытий кона и полукона (земля, песок, мокрая резина).
15. Выполнение броска по жесткому игровому покрытию с «мягким» приземлением биты.
16. Выполнение броска сразу после силовых упражнений.
17. Выполнение бросков биты после упражнений на выносливость.
18. Выполнение бросков биты сразу после скоростно-силовых упражнений.
19. Выполнение бросков биты в присутствии большого количества зрителей.
20. Выполнение контрольных нормативов по выбиванию определенного количества фигур, городков, комбинаций городков.
21. Соревнования на лучший результат, на выигрыш, на лучшую технику броска и т. д.
22. Выполнение бросков биты с ограничением зрительного контроля (частое моргание глазами, в затемненных очках, с закрытыми глазами в период разгона или выброса).

Упражнения для частичной перестройки и совершенствования отдельных деталей двигательного навыка.

Упражнения:

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

12. Выполнение броска облегченной биты с увеличенного расстояния.
13. Изометрические упражнения, стимулирующие напряжение отдельных звеньев, характерное для техники броска биты.

Блок упражнений и методических приемов для начального обучения технике броска биты с кона и её совершенствования.

Упражнения:

1. Выполнение имитационных упражнений, в которых акцентируется работа ног с целью энергичного, но плавного поднятия ОЦМ системы «спортсмен-бита».
2. Выполнение бросков на дальность.
3. Выполнение бросков на точность попадания в зону площадки, с постепенным сужением её границ (попадание в зону «города», в зону ближней половины «города», в зону лицевой линии, в «пригород» с ограничением коридора попадания).
4. Выполнение бросков на «мягкость» приземления, точность центровки, разворот биты.
5. Выполнение бросков с целью выбивания одного, двух, трех городков, лежащих на лицевой линии.
6. Выполнение бросков с целью совершенствования плотности попадания, точности центровки и «мягкости» приземления биты (броски в лицевую линию, по трем городкам, лежащим на лицевой линии, с различной величиной интервала, броски по лежачим фигурам, по фигуре «Письмо»).
7. Выполнение бросков с целью совершенствования точности попадания по нужным точкам фигуры (броски по стоячим городкам с целью попадания в заданные точки: по основанию, по середине, по верхнему концу городка; броски по фигурам № 9, 11, 13 с целью выбивания их одной битой).
8. Выполнение упражнений зачетного характера (10 бросков по фигуре № 6 – 5 раз выбить одной битой; 6 бросков по фигуре № 11 – выбить 20 городков из 30-ти и т. д.).
9. Соревнования личного характера (партия на 6, 10, 15 фигур).
10. Соревнования командного характера (партия на 6, 10, 15 фигур).

Средства и методы:

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

Блок методических приемов для начального обучения и совершенствования техники специальных бросков с полукона, результатом которых является полет биты, вращающейся в различных плоскостях (нормальной и обратной).

Упражнения:

1. Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет движения рукой от плечевого сустава без участия ног.
2. Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счет поворота верхнего плечевого пояса с некоторым наклоном туловища влево.
3. Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет работы ног и поворота туловища.
4. Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счет работы ног, поворота и наклона туловища вперед влево.

5. Имитация основного броска без биты в замедленном темпе с включением элементов упражнений 1 – 4.
6. Имитация техники основного броска с битой в замедленном темпе с включением элементов упражнений 1 – 4 без выпуска биты из рук.
7. Выполнение упражнения № 6 в среднем темпе, с выпуском биты из руки и оценкой угла перекоса в момент приземления.
8. Выполнение упражнения №7 в игровом темпе.
9. Выполнение техники специальных бросков с попаданием битой в заднюю линию, линию «марки», лицевую линию.
10. Выполнение техники специального броска с увеличенным углом нормального перекоса, с подходом от места основной стойки 0,2 м, 0,4 м, 0,5 м, 0,7 м и попаданием в «пригород» перед лицевой линией. Критерием правильности выполнения техники броска будет «мягкость» приземления биты.
11. Выполнение техники специального броска с обратным перекосом с расстояния 7,5 м в «пригород» в линию штрафного городка.
12. Выполнение техники специального броска с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,5 м от ОС по «классической» комбинации городков, остающихся от фигуры «Часовые» после удара с недоводом биты.
13. Выполнение техники специального броска с обратным перекосом, с отходом 0,5 м с целью попадания в «классическую» комбинацию городков, остающуюся от фигуры «Часовые» после удара с уводом биты влево.
14. Выполнение техники специального броска с обратным перекосом с расстояния 10 м в заднюю линию, с11 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 обучающимися имитационных упражнений без биты и с битой. Выполнение обучающимися специальных упражнений – бросков по комбинациям городков.

Упражнения для совершенствования техники специальных бросков с полукона.

15. Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,5 м от ОС и выбивание комбинаций городков:
    - один городок – по центру лицевой линии, другой – на линии «марки»;
    - один городок – по центру лицевой линии, другой – в полуметре от левой боковой линии на уровне её середины;
    - один городок – по центру лицевой линии, другой – в 0,25 м от левой боковой линии на уровне её середины;
    - один городок – по центру лицевой линии, другой – на середине левой боковой линии.
16. Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,8 м от ОС с целью выбивания комбинации из двух городков. Расположение городков в комбинации: один городок – по центру лицевой линии, другой – на левой боковой линии, в 0,5 м от задней линии.
17. Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,6 – 0,8 м от ОС с целью выбивания передним городком заднего «дуплетом». Расположение городков в комбинации: передний городок находится по центру лицевой линии, задний – в районе правого дальнего угла «города».
18. Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,6 – 0,9 м от ОС с целью выбивания трех городков: двух – битой, третьего – городком, направленным ударом биты (п. 17.). Расположение городков в

комбинации: первый – по центру лицевой линии, второй и третий – по дальним углам «города».

19. Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,5 – 0,7 м от ОС с целью выбивания комбинации городков, оставшихся от фигуры «Часовые» после удара с недоводом биты. Расположение городков в комбинации: городок, лежащий на игровом покрытии, находится на лицевой линии в 0,5 м правее стоячего городка «связки».
20. Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 1 – 1,2 м от ОС с целью выбивания комбинации городков, оставшихся от фигуры «Часовые» после удара с недоводом биты. Расположение городков в комбинации: городок, лежащий на игровом покрытии, находится на лицевой линии в 0,3 м правее стоячего городка «связки».
21. Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с целью выбивания городка, расположенного по центру лицевой линии.
22. Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с отходом 0,3 – 0,5 м с целью выбивания городка, расположенного по центру задней линии.
23. Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с отходом 0,3 – 0,5 м с целью выбивания трех городков, расположенных по центру задней линии «города» с интервалом 0,1 м.
24. Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с подходом 1,8 – 2 м с целью выбивания:
    - «штрафного» городка (0,2 – 0,4 м от штрафной зоны);
    - двух городков: одного – на «сороковке», другого – по центру задней линии «города»;
    - двух городков, лежащих на «сороковке» с интервалом 0,5 м;
    - двух городков: одного – на «сороковке», другого – в районе правого дальнего угла «города».
25. Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с подходом 2 м с целью выбивания двух городков: одного – «штрафного», другого – на середине правой боковой линии «города».
26. Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с отходом 2,5 м (12 м от лицевой линии) с целью выбивания:
    - городка, лежащего по центру лицевой линии;
    - двух городков: один – по центру лицевой линии, другой – в районе правого дальнего угла «города».
27. Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с отходом 0,4 - 0,5 м с целью выбивания «классической» комбинации городков от фигуры «Часовые», остающейся после удара с уводом биты, с последующим увеличением расстояния до городков и приближением к «связке» городка, лежащего на игровом покрытии.
28. Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с целью выбивания трех городков: «связки» и городка, лежащего у её основания. Бросок выполняется с подходом 1.5 – 1.7. м (бита приземляется комлем справа).

Средства и методы:

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

Блок упражнений и методических приемов для совершенствования технико-тактического мастерства.

В процессе тактической подготовки спортсмена решаются три основные задачи:

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

Общие и специальные знания по тактике 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 11.

Таблица 11.

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 врабатываемости орга-низма, 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 устой-чивой техники, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности	Включение в занятия упражнений до обязательного выполнения условий, с концентрацией внимания на деталях техники броска, независимо от силы соперника
Апробирование новых элементов техники в условиях, максимально приближенных к соревнованиям	Учебные состязания с концентрацией внимания на обязательном выполнении новых элементов
Воспитание способности к самостоя-тельному 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	Включение в учебные состязания смены расстановки в

координационных структур к другим в условиях смены ситуаций	команде, использование разнообразных вариантов тактики расстановки игроков

Упражнения для совершенствования технико-тактического мастерства.

1. Выполнение бросков биты по фигурам № 1, 4, 8, 10, 14 с целью попадания в фигуру:
   а) серединой биты, полным разворотом, в нормальной плоскости;
   б) с уводом биты, разворотом, в нормальной плоскости;
   в) серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости (с отходом 0,2 м).

2. Выполнение бросков по фигурам «Вилка», «Звезда» с целью попадания в фигуру:
   а) серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости;
   б) серединой биты, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0,1 – 0,2 м);
   в) серединой биты, переразворотом (только по «Вилке»), в нормальной плоскости (с отходом 0,2 м);
   г) с уводом биты, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0,2 м).

3. Выполнение бросков по фигуре «Серп» с целью попадания в фигуру:
   а) серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости;
   б) серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости.

4. Выполнение бросков по фигуре «Коленчатый вал» с целью попадания в фигуру:
   а) серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости;
   б) серединой биты, разворотом, в нормально-восходящей плоскости;
   в) с недоводом биты, разворотом, в нормальной плоскости.

5. Выполнение бросков по фигуре «Артиллерия» с целью попадания в фигуру:
   а) серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости;
   б) серединой биты, разворотом, в нормально-восходящей плоскости.

6. Выполнение бросков по фигуре «Письмо» с целью попадания:
   а) в городки, расположенные на правой боковой линии «города»:
      1) серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости (с отходом 0,2 – 0,4 м);
      2) с уводом биты, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0,4 – 0,6 м);
      3) серединой биты, в нормальной плоскости (с отходом 0,7 – 0,9 м);
      4) серединой биты, переразворотом, в нормально-нисходящей плоскости (с отходом 0,7 – 0,9 м);
   б) в городки правого «борта» - ручкой биты и «марку» - комлем, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0,6 – 0,8 м);
   в) в городки, расположенные на левой боковой линии «города»:
      1) ОЦМ биты, разворотом, в нормально-восходящей плоскости;
      2) ОЦМ биты, разворотом, в нормальной плоскости;
   г) в городок, расположенный в районе правого переднего угла «города», - ручкой биты и «марку» - комлем, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0,5 м);
   д) в городок, расположенный в районе левого переднего угла «города», - комлем биты и «марку» - ручкой, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0,2 – 0,3 м);

е) в городок, расположенный в районе заднего левого угла «города» - комлем и «марку» - ручкой биты, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с максимально возможным подходом и уменьшением относительной угловой скорости вращения биты);

ж) в «марку»:

1) серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,2 м);

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

ПРИМЕЧАНИЕ:

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

Методические рекомендации:

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

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

а) с уводом биты, недоразворотом, (с подходом 0,2 – 0,4 м);

б) серединой биты, разворотом;

в) ОЦМ биты, разворотом;

г) серединой биты, переразворотом (с отходом 0,2 – 0,5 м);

д) серединой биты, недоразворотом (с подходом 0,3 – 0,6 м);

е) ОЦМ биты, переразворотом (с отходом 0,2 – 0,4 м).

Методические рекомендации:

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

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

а) с уводом биты, разворотом (с подходом 0,1 - 0,2 м);

б) с уводом биты, недоразворотом (с подходом 0,3 – 0,7 м);

в) с уводом биты, переразворотом (с отходом 0,3 – 0,5 м);

г) серединой биты, переразворотом (с отходом 0,3 – 0,5 м);

д) серединой биты, недоразворотом (с подходом 0,3 – 0,7 м);

е) ОЦМ биты, переразворотом (с отходом 0,2 – 0,5 м);

ж) ОЦМ биты, недоразворотом (с подходом 0,3 – 0,7 м).

Методические рекомендации:

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

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

а) серединой биты, разворотом, в горизонтальной плоскости;

б) серединой биты, недоразворотом, в обратной плоскости;

в) серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости.

Методические рекомендации:

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

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

Методические указания:

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

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

п) одного городка – на «двадцатке» - с уводом биты, в нисходящей плоскости, другого – в районе заднего левого угла «города» - серединой биты (с подходом 2 м);

р) одного городка – на «двадцатке» - с уводом, в нисходящей плоскости, другого – на уровне «марки» в районе левой боковой линии «города» - с недоводом или серединой биты (с подходом 2 м).

Методические рекомендации:

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

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

а) в «связку» из двух городков:
   1) серединой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5 – 0,7 м);
   2) серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с отходом 0,5 м);
   3) с уводом биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м);

б) в правую «связку» - ручкой и городок на лицевой линии в 0,2 м левее её центра – комлем, в обратной плоскости (с отходом 0,4 - 0,5 м);

в) в правую «связку» - ручкой и городок, расположенный на уровне «марки», в полуметре от левой боковой линии – комлем биты, в нормальной плоскости (с подходом 0,7 м);

г) в правую «связку» - ручкой и в городок, расположенный на задней линии, в полуметре от левой боковой линии «города» - комлем биты, в нормальной плоскости (с подходом 0,7 – 0,9 м);

д) в правую «связку» и городок, расположенный сзади неё на уровне «марки»:
   1) с уводом биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м);
   2) серединой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5 м);
   3) серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с отходом 0,5 м);

е) в правую «связку» и городок, расположенный за ней на задней линии «города», с уводом биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м);

ж) в левую «связку» - комлем и в городок, расположенный на лицевой линии, в 0,2 м справа от её центра – ручкой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5 – 0,7 м);

з) в левую «связку» - комлем и в городок, расположенный на полметра вглубь «города» и на 0,3 м правее центра – ручкой, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,4 – 0,5 м);

и) в левую «связку» и в городок, расположенный в районе «марки»:
   1) соответственно комлем и ручкой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5 – 0,7 м);
   2) серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2м);
   3) с недоводом биты, недоразворотом, в нормальной или обратной плоскости (с подходом 0,5 – 0,7 м);

к) в левую «связку» и городок, расположенный по центру задней линии «города», серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м);

л) в «связку» и городок, расположенный непосредственно перед ней, серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 1,7 – 1,9 м).

Методические рекомендации:

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

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

а) в правую «связку» «ворот» ОЦМ биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 – 2,2 м);

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

Методические рекомендации:

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

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

Методические рекомендации:

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

17. Решение задач по тактике командной борьбы:

а) Роль капитана в командных играх (Руководство командой. Контроль над ходом игры. Представительство команды в отношениях с судьей. Ответственность за дисциплину в команде во время игры. Передача функций капитана.);

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

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

Организационно-методические рекомендации к построению этапа начальной подготовки

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

Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма,

особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного городошника на данном этапе.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка

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

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

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет 6-9 недель. Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла. Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям. Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование. Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов, первенств страны;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он состоит из 2 мезоциклов. Один из них направлен на развитие качеств и способностей, обусловливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена. Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой

подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

15 Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин.)	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	Всего на этапе НП 1 года обучения / свыше 1 года:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Выдающиеся спортсмены, чемпионы.
	ФК – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	Октябрь	Понятие о ФКиС. Формы физической культуры. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы ФКиС, гигиена обучающихся при занятиях ФКиС	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. Солнце, воздух и вода. Закаливание на занятиях ФКиС.
	Самоконтроль в процессе занятий ФКиС	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях ФКиС. 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 спорт. соревнований. Команды (жесты) спорт. судей. Положение о соревновании. Орг. работа по п-ке спорт. сор-й. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников спорт. сор-й. Система зачета в спорт. сор-ях 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
УТЭ этап	**Всего на УТЭ этапе** до 3 лет обучения/ свыше 3 лет обучения:	600/960		
	Роль и место ФК в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	ФКиС как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль ФК 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
	Режим дня и питание	70/107	ноябрь	Расписание УТ 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. Хар-ка состояний организма при спортивной деятельности. 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	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	Хар-ка психологической подготовки. Общая псих. п-ка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка	60/106	декабрь-май	Классификация спорт. инвентаря и экипировки. Подготовка к эксплуатации, уход и хранение. П-ка их к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спорт. соревнованиях

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной 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.

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 спорта».

Специфика организации учебно-тренировочного процесса.

Подготовку спортсмена необходимо рассматривать как целостную систему.

Рассматривая подготовку городошника как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки городошника. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки городошника, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие городошника в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке городошника, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность городошника. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки городошника является *система спортивной тренировки*. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи, Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение городошником состояния тренированности, которое выражается в

повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в городошном спорте требует направленного использования *факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности*. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействиями с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку городошника как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки городошника. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки городошника, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки городошника. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- *принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *принцип вариативности* – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Нормативная часть.

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

Этап начальной подготовки (НП)

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься городошным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевзанимода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов

начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта городошный спорт;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта городошный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта городошный спорт.

Тренировочный этап (ТЭ)

Этот этап состоит из двух периодов:

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

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта РФ». Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, имеющих звание «Мастер спорта РФ». Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается приказом директора спортивной школы в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки городошников следующей продолжительности:

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

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

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп:

а) по программам спортивной подготовки;

б) по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки.

При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Тренировочный процесс в спортивной школе носит круглогодичный характер. Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 52 недели: 46 недель тренировочной работы, 6 недель активного отдыха и включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику.

Спортивная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

1). Медицинские требования.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в спортивную школу, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия городошным спортом.

2). Возрастные требования.

Существуют определенные требования к минимальному возрасту для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки и продолжительности этапов (в годах) в виде спорта «городошный сорт».

Минимальный возраст:

- на этапе начальной подготовки - 7 лет;
- на тренировочном этапе – 10 лет;
- на этапе совершенствование спортивного мастерства – 14 лет;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 17 лет.

Продолжительность этапов спортивной подготовки (в годах):

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе – 4 лет;
- на этапе совершенствование спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства - без ограничений

3). Психофизические требования.

Действия городошника характеризуются монотонностью, динамической в момент выполнения броска работой мышц ног, туловища и рук. Процесс выполнения броска требует тонкой координации движений, умения дифференцировать величину мышечных усилий.

Городошный спорт предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то городошный спорт предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация, статическая выносливость. При одинаковой технической подготовленности преимущество имеют физически развитые городошники.

Каждого спортсмена перед соревнованиями и во время них охватывает волнение. Однако такого отрицательного влияния этого фактора на результат, как в городошном спорте, не наблюдается ни в одном виде спорта. Это происходит в силу того, что действия городошника носят характер тонко и точно координированных движений, которые сильно изменяются под влиянием состояния спортсмена. Городошный спорт требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы.

Городошный спорт, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент спортсмен должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе.

Владение техникой выполнения броска и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, скоординированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение

упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения броска, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе со спортсменами в группах совершенствования спортивного мастерства.

Предельные тренировочные нагрузки

Проблема нагрузок в системе спортивной подготовки спортсменов занимает одно из центральных мест, так как именно нагрузки связывают в единое целое средства и методы тренировки, используемые спортсменом, с теми реакциями организма, которые они вызывают.

Под тренировочной и соревновательной нагрузкой обычно понимается прибавочная функциональная активность организма относительно уровня покоя или другого исходного состояния.

В теории и практике спорта существует целый ряд классификаций тренировочных нагрузок, исходя из моторной специфики видов спорта, энергетики и мощности мышечной работы, педагогических задач, решаемых в процессе тренировки, влияния на восстановительные процессы и эффект последующей работы и других критериев.

По своему характеру воздействия нагрузки, применяющиеся в спорте, могут быть подразделены на:

- тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;
- по величине – на малые, средние, значительные (около предельные) и большие (предельные);

В спортивной практике выделяют «внешние» и «внутренние» показатели у тренировочных и соревновательных нагрузок.

«Внешние» показатели нагрузок в наиболее общем виде выражаются через суммарный объем работы и ее интенсивность.

Но наиболее полно нагрузки характеризуются «внутренними» показателями, т.е. реакциями организма на выполняемую работу. «Внешние» и «внутренние» показатели нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличения объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

Большая (предельная) нагрузка вызывает различную внутреннюю реакцию: у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее.

У тренированных по сравнению с нетренированными появляется значительно более выраженная реакция симпатоадреналовой системы. Все это обеспечивает адаптированному к физическим нагрузкам человеку большую работоспособность, проявляющуюся в большей продолжительности и напряженности работы.

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):

- наличие городошной площадки или места, оборудованного 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» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимые для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 10 к ФССП) а также иным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
Оборудование и спортивный инвентарь

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
	Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Диск (1 кг,1,5 кг, 2кг)	штук	На место проведения УТЗ	8
2.	Доска информационная	штук	На организацию	1
3.	Мел школьный	комплект	На место проведения УТЗ	10
4.	Мяч баскетбольный	штук	На организацию	1
5.	Мяч волейбольный	штук	На организацию	1
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	На место проведения УТЗ	4
7.	Мяч теннисный	штук	На тренера-преподавателя	10
8.	Мяч теннисный для настольного тенниса	штук	На тренера-преподавателя	50
9.	Мяч футбольный	штук	На тренера-преподавателя	1
10.	Насос универсальный с иглой (для накачивания спортивных мячей)	штук	На тренера-преподавателя	1
11.	Обруч	штук	На место проведения УТЗ	5
12.	Палка гимнастическая	штук	На организацию	10
13.	Подставка для бит городошных	штук	На организацию	4
14.	Ракетка для настольного тенниса	штук	На организацию	10
15.	Резиновый амортизатор	штук	На организацию	20
16.	Рулетка 30 м	штук	На тренера-преподавателя	1
17.	Свисток судейский	штук	На тренера-преподавателя	1
18.	Секундомер электронный	штук	На тренера-преподавателя	1
19.	Сетка для настольного тенниса	штук	На организацию	2
20.	Скакалка гимнастическая	штук	На тренера-преподавателя	10
21.	Скамейка гимнастическая	штук	На организацию	4
22.	Стол для настольного тенниса	штук	На организацию	1
23.	Указатель с изображением городошных фигур	штук	На организацию	1
24.	Урна для магнезии	штук	На организацию	2

25.	Чехол для бит	штук	На организацию	10
26.	Электронные весы до 5 кг	штук	На организацию	1
Для спортивных дисциплин «городки европейские», «городки европейские-командные соревнования»				
27.	Бита городошная (свыше 1,5 кг)	пар	На организацию	8
28.	Бита городошная облегченная (до 1,5)	пар	На организацию	8
29.	Городок в форме призмы, имеющий в основании квадрат (длина стороны 43-45 мм, длина городка 200 ± 1 мм)	штук	На организацию	100
30.	Площадка разборная	штук	На организацию	2
Для спортивных дисциплин «городки классические», «городки классические-командные соревнования»				
31.	Бита городошная (до 2кг)	пар	На организацию	10
32.	Бита городошная облегченная (2-2,5 кг)	пар	На организацию	4
33.	Бита городошная утяжеленная (свыше 2,5 кг)	пар	На организацию	4
34.	Городок цилиндрической формы (диаметр 470-75 мм, 100 мм)	штук	На организацию	120
35.	Площадка городошная	штук	На организацию	2
Для дисциплин «городки финские- кюккя», «городки финские – кюккя – командные соревнования»				
36.	Бита городошная облегченная (до 2 кг)	пар	На организацию	8
37.	Бита городошная (2-2,5 кг)	пар	На организацию	6
38.	Бита городошная утяжеленная (свыше 2,5 кг)	пар	На организацию	2
39.	Городок цилиндрической формы (диаметр 70-75 мм, 100 мм)	штук	На организацию	120
40.	Измерительный щуп для разметки городошной площадки	штук	На организацию	2
41.	Контрольный шнур для разметки городошной площадки	штук		2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
1.	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	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
5.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадрам спортивной школы, осуществляющим спортивную подготовку.

- 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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физкультуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, 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), со следующими требованиями:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

-

Информационное обеспечение программы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: https://www.minsport.gov.ru
2. Официальный сайт федерации городошного спорта России [Электронный ресурс] URL: http://www.gorodki-russia.ru
3. Официальный сайт международной федерации городошного спорта [Электронный ресурс] URL: http://ifgs.net
4. Российское антидопинговое агентство «Русада» [Электронный ресурс] URL: http://rusada.ru

Литература:

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 Л., 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. НАБАТНИКОВОЙ - Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общей редакцией М. Я. - Москва, «ФиС», 1982 год.
11. РОДИОНОВ А. В., ХУДАДОВ Н. А. – Психология и современный спорт. 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. 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.