

Муниципальное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа №4
Тутаевского муниципального района

Принято
на педагогическом совете
«31» мая 2021 г.

Директор МУДО ДЮСШ №4
«31» мая 2021 г.
В.В. Белоусов



Дополнительная общеобразовательная -
дополнительная общеразвивающая программа
по **ГОРОДОШНОМУ**
СПОРТУ

Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации программы – 3 года
Разработчик программы:
Веселов В.О.- тренер-преподаватель

г. Тутаев
2021

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа – методический документ для организации и планирования учебно-тренировочной работы по городошному спорту, определения наполняемости и объема занятий групп, возрастных критериев для допуска к занятиям городошным спортом учащихся, контрольных требований по периодам и годам обучения.

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

Программа рассчитана на 3-летний период занятий: в группах ОФП – 3 года.

На основании нормативной части программы разрабатываются планы учебных групп с учетом имеющихся условий. Планы-схемы следует использовать как основу для планирования 3-летней подготовки юных обучающихся.

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

Общие задачи работы с учащимися ДЮСШ связаны с основной целью оздоровление обучающихся.

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

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в

соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

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

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

2. УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ДЮСШ

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

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

Группы	Период обучения	Минимальная наполняемость	Минимальный объем учебно-тренировочной работы (час/нед.)
СОГ	Весь период	15	6

ПРИМЕЧАНИЯ:

Минимальный возраст зачисления детей в ДЮСШ на этап общефизической подготовки по специализации - городошный спорт - 9 лет.

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Группы общей физической подготовки (этап предварительной подготовки)

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей, предрасположенности к городошному спорту;

- привитие интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- выполнение нормативов ОФП, соответствующих возрастной группе;
- знакомство с техникой городошного спорта;
- знакомство с правилами игры.
- знакомство с правилами соревнований;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

**Учебный план для учащихся отделения городошного спорта
ДЮСШ**

№ п/п	Разделы подготовки	Группы		
		СОГ		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Общая физическая подготовка	82	78	74
2.	Специальная физическая подготовка	30	30	30
3.	Спортивно-техническая подготовка	30	30	30
4.	Тактическая подготовка	30	30	30
5.	Теоретическая подготовка	10	14	18
6.	Интегральная (в том числе и психологическая) подготовка	30	30	30
7.	Приемные и переводные нормативы	2	2	2
8.	Участие в соревнованиях	2	2	2
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
10.	Воспитательные мероприятия	Вне сетки часов или в процессе других видов подготовки		

11.	Восстановительные мероприятия			
12.	Медицинское обследование	Вне сетки часов		
Общее количество часов		216	216	216
Недельная нагрузка (час)		6	6	6

IV. ПЛАН–СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

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

Группы общей физической подготовки

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

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

V. КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль над уровнями физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой юных обучающихся эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достигнуть учащийся на соответствующем году обучения.

№	Упражнение	Оценка	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
I.	Бег 30 м (сек)	5	5,6	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
		4	5,8	5,5	5,3	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
		3	6,0	5,7	5,5	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
		2	6,2	5,9	5,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9

2.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	5	7,9	7,8	7,7	7,6	7,6	7,5	7,4	7,4	7,3	7,2
		4	8,6	8,4	8,2	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
		3	10,1	9,5	9,3	9,0	8,9	8,6	8,3	8,2	8,0	7,8
		2	10,0	10,0	9,9	9,7	9,4	8,9	8,7	8,5	8,4	8,2
3.	Непрерывный бег 5мин (м)	5	1220	1270	1320	1380	1450	1580	1600	1640	1660	1680
		4	1120	1170	1240	1280	1340	1480	1520	1550	1580	1600
		3	1030	1100	1140	1180	1240	1390	1460	1480	1500	1530
		2	900	950	1020	1090	1130	1230	1340	1370	1400	1450
4.	Прыжок в длину с места (см)	5	170	180	195	210	220	230	240	245	250	255
		4	155	165	175	200	210	220	230	235	235	240
		3	140	150	160	180	200	210	215	220	225	230
		2	125	135	150	160	170	180	190	195	200	205
5.	Бросок набивного мяча из положения сидя (см) (вес мяча-2кг)	5	270	310	355	410	480	575	700	850	950	1000
		4	230	275	320	375	445	540	620	730	800	860
		3	195	240	285	340	410	505	570	650	700	750
		2	160	205	250	305	375	470	500	570	630	680
6.	Подтягивание (кол-во раз)	5	7	8	9	11	13	14	15	16	17	18
		4	6	6	8	9	11	12	13	14	15	16
		3	4	5	5	6	8	9	10	11	12	13
		2	2	3	4	4	4	7	8	9	10	11
7.	Прыжки вверх (см)	5	35	40	40	45	45	50	55	60	65	65
		4	30	35	35	40	40	45	50	55	55	60
		3	25	30	30	35	35	40	45	50	50	55
		2	20	20	25	25	30	30	35	35	40	40

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

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

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху.

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

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

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№	Упражнение	Оценка	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
			лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет
1.	<i>Метание набивно-го мяча (1кг) через сторону на даль-ность</i>	5	9	10	11	13	15	16	18	20	22	24
		4	7	8	10	11	13	14	16	18	19	20
		3	5	7	8	9	11	12	13	15	17	18
		2	4	5	6	6	8	9	10	12	14	16
2.	<i>Метание набивно-го мяча (1кг) через сторону в горизон-тальную цель 2x2 метра «ГОРОД» с расстояния 6,5м (полукон)</i>	5	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
		4	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
		3	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7
		2	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6
3.	<i>Метание баскет-больного мяча че-рез сторону в вер-тикальную цель диам.– 1 м на высо-те 1м с рассто-яния 5м</i>	5	3	4	4	5	5	6	7	8	9	9
		4	2	2	3	3	4	4	5	6	7	7
		3	1	1	2	2	2	3	4	5	6	6
		2	0	0	1	1	1	2	3	4	4	5
4.	<i>Метание диска (1,5кг) на даль-ность (м)</i>	5	6	9	11	13	15	18	20	24	27	30

		4	5	7	9	11	13	15	17	20	24	25
		3	4	5	7	9	10	13	15	18	20	21
		2	3	4	6	7	8	10	12	15	17	17

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

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

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

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№	Упражнение	Оценка	Кол-во попы- ток	10	11	12	13	14	15	16	17	18
				лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	
1.	<i>Выбивание трех городков (ширина - 80см).</i>	5	10	16	18	20	22	25	18	20	22	24
		4		13	15	17	19	22	15	17	19	21
		3		10	12	14	16	18	11	13	15	17
		2		8	10	12	14	14	9	11	12	14
2.	<i>2. Выбивание трех последова- тельно установ- ленных городков (интервал-1 м)</i>	5	10	16	18	21	24	27	19	22	25	27
		4		15	17	18	21	24	16	19	22	24
		3		12	13	14	17	20	13	16	19	21
		2		10	11	12	13	16	10	12	14	16
3.	<i>3. Выбивание правого и левого «бортов» фигуры «Письмо»</i>	5	2 x 5	13	14	15	17	18	13	15	16	17
		4		10	12	13	14	15	11	12	14	15
		3		8	9	10	11	12	9	10	12	13
		2		6	7	8	9	10	7	8	9	10

4.	4. <i>Выбивание штрафного городка</i>	5	10	4	5	6	7	8	4	5	6	7
		4		3	4	5	6	6	3	4	4	5
		3		2	3	3	4	5	2	3	3	4
		2		1	1	2	2	3	1	1	2	3
5.	5. <i>«Связки» от фигуры «Часовые»</i>	5	10	10	11	11	12	13	13	14	15	15
		4		8	9	9	10	11	11	12	12	13
		3		6	6	7	8	9	9	9	10	10
		2		4	5	6	7	7	8	8	8	9
Без штрафной зоны					С полукона 6,5 метров				1,2,3 – с кона, 4,5 – с полукона			

Во всех упражнениях в зачет идут выбитые городки.

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

VI. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ

ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

1. Воспитание силы мышц плечевого пояса и рук:

2. Воспитание силы мышц туловища:

3. Воспитание силы ног:

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

Основными методами развития мышечной силы у юношей среднего возраста являются:

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

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

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

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

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

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

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

Упражнения для развития ловкости должны:

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*.

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

На этапе предварительной подготовки эффективными средствами воспитания быстроты движений у юных обучающихся 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*. Наряду с методом повторного упражнения большую ценность для развития быстроты представляет *игровой метод*.

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

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

Вторая группа упражнений – пассивные упражнения (гибкость под воздействием внешних сил).

Третья группа упражнений – статические упражнения.

Каждая серия – 10-15 повторений с максимальной амплитудой.

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

1. Упражнения и методические приемы специальной скоростно-силовой подготовки
2. Упражнения и методические приемы для развития специальной выносливости

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.

1. ХВАТ РУЧКИ БИТЫ
2. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
3. ЗАМАХ (ЗАВЕДЕНИЕ БИТЫ НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ)
4. «ХЛЕСТ» В ФАЗЕ ВЫБРОСА
5. РАЗГОН И ВЫБРОС БИТЫ
6. ТЕХНИКА «СВЯЗКИ» ДВУХ ФАЗ: ЗАМАХА И РАЗГОНА
7. ТЕХНИКА ОСНОВНОГО БРОСКА С ПОЛУКОНА

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

Метод усложнения внешней обстановки.

Метод упражнения при состояниях организма обучающегося, затрудняющих выполнение технических действий.

Метод облегчения условий выполнения технических действий.

Метод сопряженных воздействий.

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

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

Упражнения для частичной перестройки и совершенствования отдельных деталей двигательного навыка.

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.

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

Упражнения:

1. Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет движения рукой от плечевого сустава без участия ног.
2. Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счет поворота верхнего плечевого пояса с некоторым наклоном туловища влево.
3. Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет работы ног и поворота туловища.
4. Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счет работы ног, поворота и наклона туловища вперед влево.
5. Имитация основного броска без биты в замедленном темпе с включением элементов упражнений 1 – 4.
6. Имитация техники основного броска с битой в замедленном темпе с включением элементов упражнений 1 – 4 без выпуска биты из рук.
7. Выполнение упражнения № 6 в среднем темпе, с выпуском биты из руки и оценкой угла перекоса в момент приземления.
8. Выполнение упражнения №7 в игровом темпе.
9. Выполнение техники специальных бросков с попаданием битой в заднюю линию, линию «марки», лицевую линию.
10. Выполнение техники специального броска с увеличенным углом нормального перекоса, с подходом от места основной стойки 0,2 м, 0,4 м, 0,5 м, 0,7 м и попаданием в «пригород» перед лицевой линией. Критерием правильности выполнения техники броска будет «мягкость» приземления биты.

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

В процессе тактической подготовки обучающихся решаются три основные задачи:

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

Обучающийся 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.

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

Этот блок предназначен для повышения уровня специальной подготовленности обучающегося.

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

VII. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

Группы ОФП

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

Задачи игр:

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

VIII. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка по городошному спорту призвана содействовать решению следующих задач:

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

Группы ОФП

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

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

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

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

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

Воспитание нравственных и волевых качеств личности.

Простейшие методы саморегуляции:

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

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

IX. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа проводится на всем протяжении обучения в ДЮСШ.

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

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

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

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

Основные факторы воспитательного воздействия:

- личный пример тренера -преподавателя в вопросах дисциплины, отношения к труду, соблюдения спортивного режима;
- педагогическое мастерство тренера -преподавателя, его творчество, постоянный поиск новых путей в работе;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов, его участие в решении важнейших вопросов жизни ДЮСШ ;
- активное моральное стимулирование.

Основные формы воспитательной работы:

- систематическое привлечение учащихся к общественной работе (судейство соревнований, подготовка, организация и проведение соревнований);
- обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях (в первую очередь с позиции вклада каждого в выступление коллектива);
- обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении спортсмена;
- введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований и учащихся, отличившихся в общих делах школы; торжественный прием в ДЮСШ; проводы выпускников);
- совместная работа с общеобразовательной школой, общественными организациями (совместные педсоветы, просмотр педагогами общеобразовательной школы спортивных соревнований, присутствие педагогов на уроках, проведение совместных спортивных праздников и показательных выступлений и т. п.);

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

- воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях неудачно складывающейся ситуации, в условиях наступившего утомления);
- воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных, коллективных задач);
- интеллектуальное воспитание (овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других, смежных со спортом дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни; формирование сознательного творческого отношения к занятиям и труду);

- воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма);
- самовоспитание юного обучающегося (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

X. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Группы ОФП

Задачи психологической подготовки:

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

Методы, средства, формы воздействия:

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

XI. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Группы ОФП

Восстановление работоспособности - преимущественно естественным путем.

Средства восстановления:

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

XII. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Виды медико-биологического контроля:

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

Группы ОФП

Задачи медико-биологического обследования:

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

Формы медико-биологического контроля:

- Углубленное обследование в начале и в конце учебного года;
- Текущее обследование не реже 2 раз в 6 месяцев.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СУРКОВ Е. Н. Психомоторика спортсмена – Москва, «ФиС», 1984 год.

Теоретическая подготовка спортсменов / под общей редакцией Ю. Ф. БУЙЛИНА и Ю. Д. КУРАМШИНА – Москва, «ФиС», 1981 год.

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

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

ШАЙХТДИНОВ Р. З. Личность и волевая готовность в спорте – Москва, «ФиС», 1987 год.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА - - - - -	
II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ - -	
III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН - - - - -	
IV. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА - - - - -	
V. КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ - - -	
VI. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ - - - - -	
VII. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА - - - - -	
VIII. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - - - - -	
IX. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА - - - - -	
X. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - - - - -	
XI. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ - - - - -	
XII. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ - - - - -	
XIII. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - - -	
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА - - - - -	
СОДЕРЖАНИЕ - - - - -	