

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ ДОД ДЮСШ №4

В.В.Белоусов В.В.

«25» ноября _____ 2015

*Дополнительная
предпрофессиональная программа*
**ПО ГОРОДОШНОМУ
СПОРТУ**

Утверждена :

Протоколом Педсовета № 10

от 25.11.2015

г. Тутаев

2015

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 в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке - в соответствии с возрастом занимающихся городошным спортом.

Программа рассчитана на 8-летний период занятий: в группах ОФП – 3 года и СФП – 5 лет.

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

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 системы многолетней подготовки резервов в городошном спорте, подготовкой городошников и оздоровление учащихся.

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.

На этап *специальной физической подготовки* зачисляются на конкурсной основе спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на этапе общефизической подготовки, при выполнении ими требований по ОФП и СФП.

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.)
ОФП	Весь период	15	6
СФП 1-3	1-3 год обучения	15	9
	4-5 год обучения	12	12

ПРИМЕЧАНИЯ:

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

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

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

Однако, достижение зоны первых серьезных успехов (выполнение норматива мастера спорта России), зоны оптимальных возможностей (попадание в число 25-ти сильнейших городошников страны) во многом зависит от возраста начала занятий и стажа (табл. № 1).

Таблица № 1

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

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

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

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

Таблица 2

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

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

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

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

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес СФП, удельный вес ОФП уменьшается и в дальнейшем стабилизируется;
- непрерывное совершенствование техники и тактики городского спорта;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных и соревновательных нагрузок;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетней подготовки с учетом периодов полового созревания организма и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Процесс многолетней спортивной тренировки включает в себя:

Этап предварительной подготовки (3 года)	В группах общей физической подготовки
Этап начальной спортивной специализации (3года)	В группах специальной физической подготовки 1-3 годов обучения
Этап углубленной тренировки в городском спорте (2года)	В группах специальной физической подготовки 4-5 годов обучения

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

Группы общей физической подготовки (этап предварительной подготовки)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей, предрасположенности к 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.

Группы специальной физической подготовки 1-3 годов обучения (этап начальной спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

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

Группы специальной физической подготовки 4 - 5 годов обучения (этап углубленной тренировки в городошном спорте)

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

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

Учебный план для учащихся отделения городского спорта ДЮСШ

№ п/п	Разделы подготовки	Группы ОФП			Группы СФП				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		год	год	год	год	год	год	год	год
1.	Общая физическая подготовка	142	138	134	47	47	47	79	79
2.	Специальная физическая подготовка	30	30	30	85	85	85	90	90
3.	Спортивно-техническая подготовка	30	30	30	104	104	104	130	130
4.	Тактическая подготовка	30	30	30	60	60	60	90	90
5.	Теоретическая подготовка	10	14	18	21	21	22	30	30
6.	Интегральная (в том числе и психологическая) подготовка	30	30	30	68	68	68	100	100
7.	Приемные и переводные нормативы	2	2	2	9	9	9	9	9
8.	Участие в соревнованиях	2	2	2	9	9	9	9	9
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	11	11	10	15	15
10.	Воспитательные мероприятия	Вне сетки часов или в процессе других видов подготовки							
11.	Восстановительные мероприятия								
12.	Медицинское обследование	Вне сетки часов							
Общее количество часов		276	276	276	414	414	414	552	552
Недельная нагрузка (час)		6	6	6	9	9	9	12	12

IV. ПЛАН–СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

План-схема годичного цикла включает:

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

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

Группы 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.

Группы специальной физической подготовки

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

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

Четвертый и *пятый* год обучения в группах СФП характерны тем, что подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно-технического арсенала. При распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической, специальной, физической, тактической и интегральной подготовке. Возрастает количество соревнований.

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

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

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

Исходя, в частности, из целевой направленности подготовки юных спортсменов по отношению к высшему спортивному мастерству, следует

учитывать, не только возрастные закономерности развития юного спортсмена, но и те требования, которым должна соответствовать его подготовленность на различных этапах многолетней тренировки.

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

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

Перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства имеет прямое отношение к распределению объема времени в плане-схеме годичного цикла. На этапах спортивной специализации и углубленной тренировки юные спортсмены должны овладевать умениями и двигательными навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности.

V. КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Таблица № 4

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

	<i>2кг)</i>											680
6.	<i>Подтягивание (кол-во раз)</i>	5	7	8	9	11	13	14	15	16	17	18
		4	6	6	8	9	11	12	13	14	15	16
		3	4	5	5	6	8	9	10	11	12	13
		2	2	3	4	4	4	7	8	9	10	11
7.	<i>Прыжки вверх (см)</i>	5	35	40	40	45	45	50	55	60	65	65
		4	30	35	35	40	40	45	50	55	55	60
		3	25	30	30	35	35	40	45	50	50	55
		2	20	20	25	25	30	30	35	35	40	40

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

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

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху.

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

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

Таблица № 5

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 набивного мяча (1кг) через сторону на дальность</i>	5	9	10	11	13	15	16	18	20	22	24
		4	7	8	10	11	13	14	16	18	19	20
		3	5	7	8	9	11	12	13	15	17	18

		2	4	5	6	6	8	9	10	12	14	16
2.	<i>Метание набивно-го мяча (1кг) через сторону в горизонтальную цель 2х2 метра «ГОРОД» с расстояния 6,5м (полукон)</i>	5	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
		4	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
		3	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7
		2	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6
3.	<i>Метание баскетбольного мяча 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 точностно-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.

Таблица 6

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	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.	<i>4. Выбивание штрафного городка</i>	5	10	4	5	6	7	8	4	5	6	7
		4		3	4	5	6	6	3	4	4	5
		3		2	3	3	4	5	2	3	3	4
		2		1	1	2	2	3	1	1	2	3
5.	<i>5. Выбивание «связки» от фигуры «Часовые»</i>	5	10	10	11	11	12	13	13	14	15	15
		4		8	9	9	10	11	11	12	12	13

		3		6	6	7	8	9	9	9	10	10
		2		4	5	6	7	7	8	8	8	9
Без штрафной зоны				С полукона 6,5 метров				1,2,3 – с кона, 4,5 – с полукона				

Во всех упражнениях в зачет идут выбитые городки.

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

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

Таблица № 7

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

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

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 спортсменов 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 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 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*.

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

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*. 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 спортсмена, 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 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.

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.

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.

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

Этот блок предназначен для повышения уровня специальной подготовленности спортсмена.

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

VII. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

Группы 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.

Группы СФП 1 – 3-го годов обучения

Число соревнований – не менее 8 за год.

Число партий в соревнованиях – не менее 32 за год.

Число контрольных игр – не менее 48 партий за год.

Задачи игр:

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

Группы СФП 4 - 5-го годов обучения

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

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

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

Задачи игр:

- проверка владения техникой броска, применения всех освоенных приемов в соревновательных условиях;
- тренировка выбивания высоких фигур в соревновательных условиях;
- тренировка выбивания фигуры «Колодец» в соревновательных условиях;
- тренировка командных взаимодействий в соревновательных условиях;
- тренировка выбивания простейших фигур с кона в соревновательных условиях;

- проверка опережающей, технички грамотной работы ног (начало разгона мощным разворотом ног).

VII. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка в процессе многолетнего учебно-тренировочного процесса 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 спортсмена. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной одежды и обуви. Понятие о наиболее распространенных заболеваниях. Профилактика.

Противопоказания к занятиям спортом.

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

Общая характеристика технической и тактической подготовки в городошном спорте.

Группы СФП 1 – 3-го годов обучения

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

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

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

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

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

Воспитание нравственных и волевых качеств личности.

Простейшие методы саморегуляции:

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

Тактика выбивания лежащих фигур. Тактика выбивания комбинаций городков. Роль капитана в командных играх. Спортивно-техническое

мастерство. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки.

Группы СФП 4 – 5-го годов обучения

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

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

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

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

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

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

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

Роль спортивных соревнований в учебном процессе и их основные виды.

VII. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа проводится на всем протяжении обучения в ДЮСШ.

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

- идейно-политическую воспитанность: политическую зрелость, умение отстаивать активную жизненную позицию;
- трудовую воспитанность: высокую сознательность и трудовую активность при выполнении любой работы; стремление сделать результаты своего труда достоянием коллектива, общества, обеспечить эффективность и качество выполненной работы;
- нравственную воспитанность: отношение к товарищам по спорту, противнику, 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 спортсменов принадлежит педагогу.

Основные факторы воспитательного воздействия:

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

Основные формы воспитательной работы:

- систематическое привлечение учащихся к общественной работе (судейство соревнований, подготовка, организация и проведение соревнований);
- обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях (в первую очередь с позиции вклада каждого в выступление коллектива);

- обсуждение коллективом учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства индивидуальных планов подготовки сильнейших спортсменов к главным соревнованиям сезона и итогов выполнения этих планов;
- обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении спортсмена;
- введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований и учащихся, отличившихся в общих делах школы; торжественный прием в 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 многолетней тренировки юного спортсмена наряду с технической, физической, тактической подготовкой необходимо решать воспитательные задачи, такие как:

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

Х. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Группы ОФП

Задачи психологической подготовки:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом и, в частности, городским 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.

Группы СФП

Задачи психологической подготовки:

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

Методы, средства, формы воздействия:

- введение ситуации выбора действий, принятия самостоятельного решения в условиях дефицита времени;
- целенаправленное повседневное развитие тех черт личности, которые слабо выражены у юного спортсмена (спортсменов);
- сочетание психологической подготовки с воспитательной работой.

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.

Группы СФП

Восстановление работоспособности – преимущественно за счет педагогических средств восстановления.

Средства восстановления:

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

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 1 раза в 3 месяца.

Группы СФП

Задачи медико-биологического обследования:

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

Формы медико-биологического контроля:

- два углубленных медико-биологических обследования в течение учебного года по программе полной диспансеризации;
- три этапных обследования в течение учебного года по окончании подготовительного, соревновательного и переходного периодов;
- текущий экспресс-контроль с использованием нетрудоемких методик.

ХIII. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Группы СФП

Привитие инструкторских и судейских навыков.

Овладение терминологией городошного спорта.

Изучение строевых команд.

Развитие способности наблюдать за техническим выполнением бросков партнером и за его ошибками в технике бросков биты.

Проведение разминки.

Овладение навыками организации и проведения соревнований.

Изучение основных правил игры и соревнований, ведение протоколов соревнований.

Судейство личных и командных соревнований.

Шефская работа с младшими товарищами по споту.

Ведение дневника самоконтроля и анализ тренировочной и соревновательной нагрузки.

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	-----