**Государственное бюджетное общеобразовательное**

**учреждение гимназия № 524**

**Московского района**

**Санкт-Петербурга**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО:** | **Принято:** | **УТВЕРЖДАЮ:** |  |  |
| Заседание МО  протокол  № \_\_\_от \_\_\_\_\_ | Педагогический совет  протокол  № \_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_ | Директор  ГБОУ гимназия №524  \_\_\_\_\_\_\_Н.М. Лучкова  приказ № \_\_\_\_\_\_  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Городошный спорт»**

**направление «Спортивно-оздоровительное»**

**срок реализации – 3 года**

**Нормативно-правовые документы:**

1. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»
2. Закон об образовании от 29 декабря 2012 г. № 273 ФЗ
3. Федеральный государственный стандарт Приказ МОиН № 373 от 06.10.2009 г. регистрация Минюст № 17785 от 22.12.2009
4. О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования  
   Приказ МОиН №1241 от 26.11.2010г., зарегистрирован в Минюсте России 4 февраля 2011г., регистрационный №19707 Приказ МОиН №2357 от 22.09.2011г., зарегистрирован в Минюсте России 12 декабря 2011 г., регистрационный №22540 Приказ МОиН №1060 от 18.12.2012г.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (начало действия документа - [21.02.2015](consultantplus://offline/ref=E4739871CCE9A1E6AD15EEABE37A3A7DC7A5AD3FF3381321798EA69F9D8537765D10DAFB9151CBt4O6R))
6. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях  
   Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы  
   СанПин2.4.2.2821-10

7. Приказ МОиН РФ № 15776от 31.12.2015 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом МОиН РФ от 06 октября 2009 г. № 373»

8. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ» (N 09-3564 от 14 декабря 2015 г.)

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Игра в городки в России имеет древнейшую историю и прекрасные традиции.

В недалеком прошлом она была одной из самых популярных игр у всех слоев населения и является исконно Российским, общенародным и общенациональным видом спорта.

В дореволюционное время игра в городки была достаточно распространена. Советская власть придала игре в городки официальный статус. В рабоче-крестьянском государстве городки считались пролетарской игрой. Старинная русская народная игра была серьезным увлечением В.И. Ленина, И.В. Сталина, Н.И. Бухарина, К.Е. Ворошилова, И.П. Павлова и других известных деятелей. После распада СССР стали проводиться чемпионаты России и чемпионаты Европы, а с 2001 года – чемпионаты мира. В последние годы возрождаются соревнования среди девушек и женщин, не проводившиеся с конца 50-х годов

Сегодня игра в городки и городошный спорт утратили свою массовость, но по-прежнему вызывают интерес и у детей, и взрослых. Игра формирует двигательные навыки детей, способствует оздоровлению и патриотическому воспитанию молодежи, продлевает активное долголетие людей пожилого возраста. Городошный спорт объединяет народы России и обладает большим потенциалом для возвращения прежней популярности и выхода на широкую международную арену. Игра в городки наиболее развита в Колпинском, Петроградском, Кировском, Московском, Василеостровском районах Санкт-Петербурга.

Программа позволяет организовывать и планировать учебно-тренировочную работу по городошному спорту.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке юных спортсменов в возрасте от 8 до 11 лет. Таким образом, происходит освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Программа рассчитана на группы начальной подготовки, 3-летний период обучения.

**Цель программы:** создание условий для физического развития и оздоровления обучающих, а также становления их личности, посредством приобщения к занятиям городошным спортом.

**Задачи и преимущественная направленность в группах начальной подготовки**:

* 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.
* овладение основами техники выполнения физических упражнений
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта
* привитие интереса к занятиям городками повышение престижа городошного спорта в России
* внедрение игры в городки в дни здоровья, в школы Санкт-Петербурга.
* знакомство и освоение правил игры в городки
* знакомство с техникой городошного спорта
* воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу
* вовлечение учащихся в активно-общественную жизнь
* воспитание черт спортивного характера
* укрепление здоровья и улучшение физического развития
* выявление и развитие задатков и способностей детей, предрасположенных к городошному спорту
* выполнение нормативов ОФП, соответствующих возрастной группе

Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача. В группы начальной подготовки принимаются все желающие заниматься городошным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм и меры безопасности.

Размеры и состояние оборудования мест занятий должно соответствовать требованиям правил соревнований и техники безопасности.

Занятия проходят *2 раза в неделю по 2 часа*, общее количество часов в год 144.

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

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое выстраивается по следующему плану:

-разминка

-теоретическая подготовка

-общая физическая подготовка

-специальная физическая подготовка

-спортивно- техническая подготовка

*Теоретическая подготовка* – это введение в историю игры в городки, в основные понятия городошного спорта.

*Общая физическая подготовка* – включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивание.

*Специальная физическая подготовка* – решается специальными задачами, средствами, упражнениями игры в городки. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

*Спортивно-техническая подготовка* – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три процесса обучения двигательному действию: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование. Главными задачами спортивно*-*технической подготовки являются:

* достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, повышение их эффективности в соревновательных условиях.
* частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка.
* общая физическая подготовка воспитания и развития физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

Главные результаты обучения по спортивно-технической подготовке:

* 1 год обучения – умение выполнить технику двигательного действия в «грубой» форме
* 2 год обучения – довести первоначальное «грубое» владение до относительно совершенного
* 3 год обучения – совершенное владение техникой в соревновательных условиях. Так же включает контрольные нормативы по технической подготовке.

Параллельно с изучением основных разделов программы осуществляется тактическая подготовка юных спортсменов, которая решает 3 основные задачи:

1. Приобретение тактических знаний
2. Сформирование тактического мышления.
3. Усвоение тактических навыков и умений

Тактика - совокупность форм и способов борьбы за успех в соревнованиях. Тактическое мастерство неразрывно связано с физической, технической и волевой подготовкой, что позволяет:

* уметь мобилизовать свои психологические возможности для успешного выступления.
* уметь вести спортивное состязание так, чтобы выйти из него победителем или показать личный наиболее высокий результат
* уметь объективно воспринимать анализировать ситуацию, чтобы правильно определить свою тактическую задачу и успешно решить ее в процессе соревнований

Психологическая подготовка юных спортсменов формируется в тесной связи с физической и тактической подготовкой. Психологическая подготовка как способность спортсмена вести борьбу с полной отдачей своих физических сил и психологических возможностей для достижения успеха. Психологическая подготовка – это воспитание совершенства морально-волевых качеств, которые воспитываются в правильной организации учебно- воспитательного процесса.

Основные *способы и формы работы* с учащимися индивидуальные и также групповые, практические и теоретические. Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

Помимо этого, с обучающимися проводятся воспитательные мероприятия:

-встречи со знаменитыми людьми

-беседы.

Важным элементом воспитательной работы является четкая организация всего учебно-тренировочного процесса, своевременное, без опоздания, проведение тренировочного занятия и всех запланированных мероприятий. Педагог следит за успеваемостью и дисциплиной обучающихся, устанавливает личную связь с классным руководителем и родителями подростка.

Федерация городошного спорта Санкт- Петербурга сосредоточила основные усилия на популяризацию городошного спорта в городе, проведение массовых и спортивных общегородских соревнований. Общие задачи работы с воспитанниками по программе связаны с основными целями системы в городошном спорте.

Программа относится *к физкультурно-спортивной направленности.*

**Ожидаемые результаты:**

**Личностные результаты**:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты**:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Предметные результаты**:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
* доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

**Примерный учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Первый  год обучения | | | Второй  год обучения | | | Третий  год обучения | | |
| всего | теория | практика | всего | теория | практика | всего | теория | практика |
|  | Вводное занятие | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - |
|  | Общая физическая подготовка | 57 | 8 | 49 | 52 | 8 | 44 | 34 | 5 | 29 |
|  | специальная физическая подготовка | 11 | 4 | 7 | 12 | 4 | 8 | 6 | 2 | 4 |
|  | Спортивно-техническая | 53 | 8 | 45 | 57 | 7 | 50 | 43 | 4 | 39 |
|  | Психологическая подготовка | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
|  | Тактическая подготовка | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
|  | Теоретическая подготовка | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  |
|  | Приемные и переводные нормативы | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 4 | 1 | 3 |
|  | Участие в соревнованиях | 12 | - | 12 | 12 | - | 12 | 48 | - | 48 |
|  | Судейская практика | - | - | - | - | - | - | 2 | 1 | 1 |
|  | Итого | **144** | 27 | 117 | **144** | 25 | 119 | **144** | 17 | 127 |

**Содержание изучаемого курса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подгот. | Первый год обучения | Второй год обучения | Третий год обучения |
|  | Вводное  занятие | *Теория*: введение в историю городошного спорта. Техника безопасности.  *Практика:* выполнение первичных нормативов | *Теория:* городошный спорт в России  *Практика:* выполнение вводных контрольных  нормативов | *Теория:*  городошный спорт за рубежом задачи на третий год обучения  *Практика*:  выполнение вводных контрольных нормативов по технической подготовке |
|  | Общая физ.под. | *Теория*: Ознакомление с нормативами по ОФП, с блоками упражнений.  *Практика*: выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости, быстроты, гибкости | *Теория*: Ознакомление с нормативами по ОФП, с блоками упражнений соответствии с возрастной группой  *Практика*: выполнение упражнений для развития выносливости, ловкости, быстроты, гибкости | *Теория:* Ознакомление с нормативами по ОФП, с блоками упражнений соответствии с возрастной группой  *Практика*: выполнение упражнений для развития выносливости, ловкости, быстроты, гибкости |
|  | Спец. Физ.под. | *Теория*:  *Практика*: упражнения и метод. Приемы специальной скоростно-силовой подготовке и для развития специальной выносливости в соответствии с возрастной группой | *Теория*:  *Практика*: упражнения и метод. приемы специальной скоростно-силовой подготовке и для развития специальной выносливости в соответствии с возрастной группой | *Теория*:  *Практика*: упражнения и метод. приемы специальной скоростно-силовой подготовке и для развития специальной выносливости в соответствии с возрастной группой |
|  | Спорт.техн. подг. | *Теория*: Объяснение и показ видеоматериалов, фото  *Практика*: начальное обучение основ техники | *Теория*: Объяснение и показ видеоматериалов, фото.  *Практика*: Технику довести до относительного совершенства | *Теория*: Объяснение и показ видеоматериалов, фото  *Практика*: совершенствование техники в соревновательных условиях |
|  | Психологическая подг. | *Теория :*Ознакомление с ведением дневника *Практика:* Соответствии с возрастной группой упражнения средства | *Теория:* Ознакомление с самоободрением, самоубеждением *Практика:* Соответствии с возрастной группой упражнения средства | *Теория:* Обучение сопоставлять состояние спортсмена и результат игры  *Практика:* Соответствии с возрастной группой упражнения средства |
|  | Тактическая подг. | *Теория:* Ознакомление с правилами соревнований *Практика:* Задания на точное выполнение техники бросков с преодолением сбивающих факторов | *Теория:* Особенности Судейства и проведения *Практика:* Включение в занятия упражнений до обязательного выполнения условий с концентрацией внимания на деталях техники броска | *Теория:* Анализ наблюдений на соревнованиях *Практика:* Предоставить обучающему возможность самостоятельно творчески решать определенные тактические задачи |
|  | Теоретическая подг. | *Теория*: Ознакомление с основными понятиями городошного спорта | *Теория*: Ознакомление со структурой Движения | *Теория:* Ознакомление с тактикой выбивания фигур |
|  | Приемные и переводные нормативы | *Теория*: Ознакомление с таблицами переводных нормативов *Практика*: Подготовка и выполнение нормативов | *Теория*: Ознакомление с переводными нормативами. *Практика*: Выполнение нормативов соответствующих возрастной группе | *Теория*: Ознакомление с переводными нормативами. *Практика*: Выполнение нормативов соответствующих возрастной группе |
|  | Участие в соревнованиях | См. календарный план районных соревнований, | См. календарный план районных соревнований | См. календарный план районных соревнований, план соревнова-ний Федерации городошного спора |
|  | Судейская практика | **---------------------** | **----------------** | *Теория*: Знакомство с правилами соревнований. *Практика*: Приобретение навыков в организации и проведении соревнований |

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

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

**1год обучения**.

1. *Теоретическая подготовка.*
   1. *Вводное занятие. Порядок и содержание работы отделения городошного спорта. История возникновения и развития городошного спорта.*

Краткий исторический обзор развития городошного спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния городошного спорта. Прикладное значение городки особенности городошного спорта.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных городошников.

* 1. *Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.*

Одежда городошника. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь городошника. Особенности одежды при различных условиях погоды.

* 1. *Биты. Городки. Размеры городошного корта. Название ограничительных линий. Десять фигур (подростковая партия).*

Размеры биты, вес, материал изготовления, название ее частей, разновес. Размеры и материал изготовления городков. Габариты кона, полу-кона, расстояние до основной линии города. Название линий разметки города. Материал изготовления. Название и порядок построения десяти фигур.

* 1. *Краткая характеристика техники броска биты*

Хват биты. Стойка. Замах. Разгон биты. Выброс. Координация движения при выполнении броска. Разворот, недоворот, переворот биты.

* 1. *Первоначальное представление о тактика выбивания 10 – ти фигур и простейших комбинаций из 2-3 х городков.*

Недоброс биты. Подход. Отход. Бросок в «Связку». Под фигуру. Недоводом. Уводом. Игра недоворотом и переворотом. «Штрафной» городок.

* 1. *Основные положения правил соревнований по городошному спорту.*

Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения игры. Регламент постановки фигур.

1. **Практическая подготовка.**
   1. *Общефизическая подготовка (ОФП).*

Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, туризмом и спортивными играми также способствуют всесторонней физической подготовке и являются основой для достижения высоких и стабильных результатов в городошном спорте.

* 1. *Специальная физическая подготовка (СФП)*

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для городошников: специальной выносливости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Марш – бросок на 2-5 км. Туристские походы. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук из упора лежа на земле. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

* 1. *Техническая подготовка.*

Рациональный хват биты. Средний или мелкий хват в замок. Рациональная стойка – исходное положение для броска. Стопа правой ноги развернута под углом 30-45 градусов к направлению броска, левую ногу чуть больше развернуть и чуть больше выдвинуть вперед в направлении линии фигуры, на расстоянии около 15 см. Положение туловища естественно относительно постановки ног, плечи расправлены, голова лицом к фигуре. Бита отставлена прямой рукой назад (стоит на земле) под небольшим углом к осевой линии направления броска. Вес переходит на правую ногу, она слегка сгибается в колене. Проекция отмаха масс должна проходить через переднюю часть правой стопы. Разгон биты. Левая нога перемещается вперед, корпус двигается поступательно. Далее нога встает на опору вес / центр тяжести тела / переносится на левую ногу. Здесь происходит «подхват» или «зацеп» биты от плеча. Левый локоть и правое плечо раскручивают корпус против часовой стрелки. Фаза выброса начинается в тот момент, когда появляются первые признаки автономного движения руки в плечевом суставе. Срабатывает «натянутый лук». Заканчивается бросок хлестообразным движением руки с выпуском биты. Левая нога выпрямляется. Положение корпуса строго вертикально.

* 1. *Тактическая подготовка.*

Тактическая подготовка сводится к выбиванию 10 фигур и комбинаций из 2-3 городков оставшихся после попадания по этим фигурам. Отдельно отрабатывается «штрафной» городок. Также отрабатывается варианты попадания биты разворотом, недоворотом и переворотом. Особенности тактики в личной и командной игре. Использование ошибок противника для достижения результата.

* 1. *Контрольные упражнения и соревнования.*

Участие в течении года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по городошному спорту по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Общая выносливость – бег на расстояние 1000 метров (без учета времени)

Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

**2год обучения.**

1. *Теоретическая подготовка*
   1. Этапы развития городошного спорта в России, в Санкт-Петербурге, Московском районе. Люди внесшие значительный вклад в развитии игры в городки и в развитие городошного спорта. Итоги выступления российских городошников на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития городошного спорта. Международная федерация городошного спорта.
   2. Основы техники и тактики городошного спорта. Техника основного броска. Координация движений. Слитность и непрерывность всех элементов броска. Техника игры в городки: техника броска, техника выбивания различных фигур и городков, подготовка к броску, опыт участия в соревнованиях, определения места для проведения броска в зависимости от расположения городков. Тактика командной игры. Тактика личной игры.
   3. Правила соревнований по городошному спорту. Судейская коллегия. Главная судейская коллегия. Судья на площадке. Секретарь. Правила и порядок проведения игры. Выбитый, не выбитый городок. «Потерянный» бросок.
   4. Викторина «Знаток городошного спорта» проводится в спортивно – оздоровительном лагере по материалам теоретической подготовки начального и учебно–тренировочного этапов.
2. *Практическая подготовка.*
   1. Общая физическая подготовка. Те же средства, что и на начальной подготовке, но добавляется работа на тренажерах для развития силы ног, плечевого пояса, рук и пресса. Подтягивание на перекладине, выход силой на одну руку, подъем переворотом.
   2. Специальная физическая подготовка. Те же средства, что и на начальной подготовке. Специальная физическая выносливость городошника вырабатывается в ходе многочисленных бросков биты это относится как к индивидуальной, так и к командной подготовке: серии бросков по двум или трем городкам на лицевой (основной) линии города.
   3. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование техники броска с полу – кона. Стойка, замах, разгон биты (пассивная и активная фаза), выброс. Координация движения. Слитность всех элементов. Контрольные точки. Тренировка броска с кона. Тактика выбивания 10 фигур, 15 фигур с полу – кона, и так же комбинации из 2-3 городков расположенных в городе, «штрафной» городок, плюс 1-2 городка слева за ним или справа, выбивание фигуры «письмо» с трех бит, с двух, а так же доигрывание «марки» с «задним» городком от «борта». Комплектование команды и расстановка игроков в процессе игры.
   4. Контрольные упражнения и соревнования. Участие в течении года в 2-3 соревнованиях по ОФП и 6-10 соревнованиях по городошному спорту.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Сила: подтягивание у мальчиков, отжимание у девочек

Общая выносливость: бег на расстояние 1000 м и 2000 м.

Контрольные упражнения для оценки технической подготовленности: выполнение нормативов третьего и второго юношеского разрядов. 140 бит на 40 фигур и 100 бит на 40 фигур.

* 1. Судейская практика. Обслуживание внутренних и районных соревнований (массовых, любительских) в качестве судьи и секретаря на площадке. Обслуживание соревнований городского масштаба в качестве секретаря на площадке.

**3 год обучения**.

Этап углубленной тренировки в городошном спорте приходится формирование всех функциональных систем обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки растет и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную направленность на спортивную специализацию. Именно на этом этапе (в силу того, что городошный спорт на сегодняшний день не является профессиональным и не особенно престижным видом) мы несем наиболее ощутимые кадровые потери. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовке отводится соревновательному методу. На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле.

1. *Теоретическая подготовка.*
   1. Основы техники и тактики городошного спорта. Техника основного броска с полу – кона результатом которого является полет биты, вращающейся в различных плоскостях. Механизмы и физиологические понятия лежащие в основе техники броска. Бита и специальная техническая подготовка. Техника броска биты с кона. Организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям действия участников после приезда на место соревнований. Тактические действия до начала игры и в ее процессе. Сбивающие факторы воздействующие на городошника во время игры. Психологический настрой – залог успеха в игре.
   2. Правила соревнований по городошному спорту. Определение результатов соревнований. Упрощенные правила. Способы проведения командных соревнований. Регламент постановки фигур.
2. *Практическая подготовка.*
   1. Общая физическая подготовка. Те же средства, что и на втором этапе. Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основным методом воспитания мышечной силы у юных городошников является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около предельного веса.
   2. Специальная физическая подготовка. Серии бросков с полу – кона и кона по двум и трем городкам на основной лини «города». В подготовительный период от 50 до 80 бросков за тренировку, в соревновательный – 80 – 100, наконец в переходный от 40 до 60 бросков.
   3. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование основного броска с кона, полу – кона. Тренировка специальных бросков с полу – кона. Тактика выбивания 10 и 15 фигур с кона. Тактика выбивания простых фигур, широких фигур, фигуры «колодец», высоких фигур, фигуры «письмо». Тактика игры с полу – кона, выбивание одиночных городков, выбивание комбинаций: с правым передним городком, с левым, выбивание комбинаций городков «дуплетом». На этапе углубленной тренировки в городошном спорте спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы городошник мог реализовать приобретенные тактические знания на основе физической и технической подготовленности. Все более значительная роль в совершенствовании техники броска отводится соревновательному методу. Уровень технико-тактической подготовки в конце этапа углубленной тренировки должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.
   4. Контрольные упражнения и соревнования. Учащиеся 3-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 8-10 соревнованиях по городошному спорту. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Сила: подтягивание – у мальчиков, отжимание у девочек. Общая выносливость: бег на расстоянии 2000, 3000 м (без учета времени. Контрольные упражнения для оценки технической подготовленности: выполнение норматива 1 юношеского разряда 76 бит на 40 фигур (с полу – кона), выполнение нормативов 2-3 взрослых разрядов (кон): 124 биты на 60 фигур, 144 биты на 60 фигур.
   5. ремонт и обслуживание бит. Правила хранения. Керновка бит. Ремонт по мере необходимости под контролем тренера. Покраска вставок. Уход за битами в различное время года.
3. *Восстановительные мероприятия:* душ, баня, массаж, чередование нагрузок с днями отдыха, аутогенные тренировки, прием витаминов, физиотерапевтические процедуры.
4. *Инструкторская и судейская практика.* Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Разминка перед соревнованиями подготовка инвентаря для соревнований оборудование места соревнований. Работа в качестве секретаря и судьи на площадке во время соревнований городского масштаба.

**Контрольные нормативы**

Учащиеся осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке и спортивной, технической подготовке.

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

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения | Оценка | 9 лет | 10лет | 11лет | 12лет | 13лет | 14 | 15 | 16 |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 5 | 5,6 | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,5 |
| 4 | 5,8 | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| 3 | 6,0 | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 |
| 2 | 6,2 | 5,9 | 5,7 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 |
| 2 | Челночный бег  3х10 м (сек.) | 5 | 7,9 | 7,8 | 7,7 | 7,6 | 7,6 | 7,5 | 7,4 | 7,4 |
| 4 | 8,6 | 8,4 | 8,2 | 8,0 | 7,9 | 7,8 | 7,7 | 7,6 |
| 3 | 10,1 | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,9 | 8,6 | 8,3 | 8.2 |
| 2 | 10,0 | 10,0 | 9,9 | 9,7 | 9,4 | 8,9 | 8,7 | 8,5 |
| 3 | Непрерывный бег  5 мин. (м) | 5 | 1220 | 1270 | 1320 | 1380 | 1450 | 1580 | 1600 | 1640 |
| 4 | 1120 | 1170 | 1240 | 1280 | 1340 | 1480 | 1520 | 1550 |
| 3 | 1030 | 1100 | 1140 | 1180 | 1240 | 1380 | 1460 | 1480 |
| 2 | 900 | 950 | 1020 | 1090 | 1130 | 1230 | 1340 | 1370 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 5 | 170 | 180 | 195 | 210 | 220 | 230 | 240 | 245 |
| 4 | 155 | 165 | 175 | 200 | 210 | 220 | 230 | 235 |
| 3 | 140 | 150 | 160 | 180 | 200 | 210 | 215 | 220 |
| 2 | 125 | 135 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 195 |
| 5 | Бросок набивного мяча из положения сидя (вес мяча – 2 кг)  (см) | 5 | 270 | 310 | 355 | 410 | 480 | 575 | 700 | 850 |
| 4 | 230 | 275 | 320 | 375 | 445 | 540 | 620 | 730 |
| 3 | 195 | 240 | 285 | 340 | 410 | 505 | 570 | 650 |
| 2 | 160 | 205 | 250 | 305 | 375 | 470 | 500 | 570 |
| 6 | Подтягивание (кол-во раз) | 5 | 7 | 8 | 9 | 11 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 4 | 6 | 6 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 |
| 7 | Прыжки вверх (см) | 5 | 35 | 40 | 40 | 45 | 45 | 50 | 55 | 60 |
| 4 | 30 | 35 | 35 | 40 | 40 | 45 | 50 | 55 |
| 3 | 25 | 30 | 30 | 35 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| 2 | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 | 35 | 35 |

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

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения | Оценка | 9 лет | 10лет | 11лет | 12лет | 13лет | 14 | 15 | 16 |
| 1 | Метание набивного мяча (1кг) через сторону на дальность (м) | 5 | 9 | 10 | 11 | 13 | 15 | 16 | 18 | 20 |
| 4 | 7 | 8 | 10 | 11 | 13 | 14 | 16 | 18 |
| 3 | 5 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 15 |
| 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 |
| 2 | Метание набивного мяча (1кг) через сторону в горизонтальную цель 2х2м («Город») с расст. 6,5 м (полукон) | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 |
| 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| 3 | Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диам.1м на высоте 1м с расст. 5м. | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Метание диска (1,5кг) на дальность (м) | 5 | 6 | 9 | 11 | 13 | 15 | 18 | 20 | 24 |
| 4 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 20 |
| 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 10 | 13 | 15 | 18 |
| 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 | 10 | 12 | 15 |

В метаниях на дальность дается 3 попытки, лучшая из которых идет в зачет. В точности - целевых упражнениях дается по 10 попыток, в зачет идет количество попаданий в цель. Техника выполнения метательных упражнений должна соответствовать соревновательного упражнения, за исключением супинаций бросающей руки.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения | Кол-во попыток | Оценка | 9 лет | 10 лет | 11лет | 12лет | 13лет | 14 | 15 | 16 |
| 1 | Выбивание трёх городков (ширина – 80 см) | 10 | 5 |  | 16 | 18 | 20 | 22 | 25 | 18 | 20 |
| 4 |  | 13 | 15 | 17 | 19 | 22 | 15 | 17 |
| 3 |  | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 11 | 13 |
| 2 |  | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 9 | 11 |
| 2 | Выбивание трёх последовательно установленных городков (интервал – 1 м) | 10 | 5 |  | 16 | 18 | 21 | 24 | 27 | 19 | 22 |
| 4 |  | 15 | 17 | 18 | 21 | 24 | 16 | 19 |
| 3 |  | 12 | 13 | 14 | 17 | 20 | 13 | 16 |
| 2 |  | 10 | 11 | 12 | 13 | 16 | 10 | 12 |
| 3 | Выбивание правого и левого «бортов» от фигуры «Письмо» | 2х5 | 5 |  | 13 | 14 | 15 | 17 | 18 | 13 | 15 |
| 4 |  | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 11 | 12 |
| 3 |  | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 9 | 10 |
| 2 |  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 7 | 8 |
| 4 | Выбивание штрафного городка | 10 | 5 |  | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 |
| 4 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 3 | 4 |
| 3 |  | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 |
| 2 |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 |
| 5 | Выбивание «связки» от фигуры «Часовые» | 10 | 5 |  | 10 | 11 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 |
| 4 |  | 8 | 9 | 9 | 10 | 11 | 11 | 12 |
| 3 |  | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 |
| 2 |  | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 |
|  |  | Без штрафной зоны |  |  |  |  |  |  |
|  | | С полукона 6,5м. | | | 1,2,3 – с кона  4,5 – с полукона | | | |

В осенние весенние периоды участия в соревнованиях по календарю городошного спорта Санкт-Петербурга.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

**Упражнения для развития силы.**

1.Воспитание силы мышц плечевого пояса и рук: - подтягивание; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - сведение и разведение рук с отягощениями, в положении лежа на скамье; - поднимание гантелей на бицепс; - разведение гантелей в стороны в наклоне вперед; - разгибание рук из-за головы с отягощением; - жим штанги, лежа и стоя; - круговые движения вперед и назад с отягощениями.

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

3.Воспитание силы ног: 18 - приседание на одной и на двух ногах; - маховые движения ногами; - выпады с дополнительными пружинящими движениями (с отягощениями и без них); - жим штанги ногами; - прыжки с одной и с двух ног в длину и высоту. На этапе предварительной подготовки юных спортсменов, охватывающем возраст от 7 до 14 лет, осуществляется, в основном, общая силовая подготовка. Ее цель – разностороннее гармоничное развитие силы всех групп мышц. Для этого используют несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, связанные как с общим (приседание, парные упражнения и т. д.), так и с локальным воздействием на отдельные мышечные группы (упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья, плеча, туловища и ног). Основным методом развития силы у юных спортсменов в этом возрасте является повторный метод. Он предусматривает выполнение упражнений в среднем темпе, с отягощениями малого и среднего веса. Силовая подготовка юных спортсменов среднего возраста постепенно усложняется. В этот период в тренировке юных спортсменов целесообразно использовать упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями, при условии правильного их дозирования, тщательного учета возрастных особенностей и подготовленности занимающихся. Основными методами развития мышечной силы у юношей среднего возраста являются: - метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями околопредельного и предельного веса (метод максимальных усилий); - метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения (метод динамических усилий); - метод повторного выполнения статического силового упражнения (метод изометрических усилий). На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства силовая подготовка юных спортсменов становится все более специализированной. Подбор силовых упражнений, направленных на развитие силы и скорости сокращения мышц, должен осуществляться в соответствии со структурой, характером и величиной усилий, специфических для техники 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 19 воспитания мышечной силы у юных спортсменов приобретают методы круговой тренировки.

**Упражнения для развития выносливости.**

Продолжительный бег (от 5 до 30 минут); - спортивные и подвижные игры; - круговая тренировка; - изометрические упражнения; - динамические силовые упражнения. Основными методами воспитания общей выносливости являются: равномерный метод, различные варианты переменного метода, игровой и круговой. При развитии у юных спортсменов выносливости к статическим напряжениям необходимо придерживаться следующих методических положений:

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

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

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

4. Чем больше статическая нагрузка, тем длительнее должен быть отдых;

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

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

**Упражнения 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.

**Упражнения 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 180О на скорость. На этапе предварительной подготовки и начальной специализации эффективными средствами воспитания быстроты движений у юных спортсменов являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, бег на короткие дистанции, эстафеты, прыжки, метания, гимнастические и акробатические упражнения, а также специально- подготовительные упражнения. Ведущим методом развития качества быстроты является метод повторного скоростного упражнения. Упражнения выполняются с предельно и околопредельной интенсивностью. Количество повторений упражнений в одном занятии небольшое. Обычно упражнение на быстроту выполняется не более 5-10 с. Паузы отдыха большие, до полного восстановления. Лучшее восстанавливающее воздействие оказывает активный отдых (медленная ходьба, упражнения на расслабление). Наряду с методом повторного упражнения большую ценность для развития быстроты представляет игровой метод. По мере роста спортивной квалификации на этапах углубленной тренировки, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства развитие быстроты движений у подростков и юношей должно быть тесно связано с развитием мышечной силы и скоростно-силовых качеств. С этой целью в тренировке широко используются скоростные, скоростно-силовые и собственно силовые упражнения. Для воспитания быстроты движений используются: - метод повторного выполнения скоростного упражнения с предельной и околопредельной скоростью; - метод динамических усилий; - метод выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях; - метод выполнения скоростного упражнения в затрудненных условиях; - игровой метод. Метод облегчения внешних условий при выполнении скоростных упражнений позволяет юным спортсменам овладевать умением выполнять предельно быстрые движения. Этому способствует уменьшение длины дистанции, высоты препятствия. В результате, движения выполняются с быстротой, превышающей определенный предел для данного спортсмена (использование снарядов облегченного веса, бег по наклонной дорожке и т.п.). Метод выполнения упражнения в затрудненных условиях стимулирует активное проявление значительных мышечных усилий (использование утяжеленных снарядов, бег в гору, бег с отягощением и т.п.). Рекомендуется систематически чередовать различные методы, упражнения, сочетая их в рамках одного занятия. Целесообразен, например, такой порядок выполнения скоростного упражнения:

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

2. скоростные упражнения с околопредельной скоростью в обычных условиях;

3. скоростные упражнения в облегченных условиях (например, метание облегченных снарядов). Скоростные упражнения в занятиях необходимо сочетать с упражнениями в рациональном расслаблении мышц, в том числе и в процессе выполнения самих скоростных упражнений (бег или метание с максимальным расслаблением мышц плечевого пояса и рук). В тренировочном микроцикле развитие быстроты лучше планировать на первый или второй день после дня отдыха, когда нет следов неполного восстановления от предшествующих занятий.

**Упражнения 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.

**Упражнения для развития специальных физических качеств, необходимых в городошном спорте.**

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

1. Упражнения и методические приемы специальной скоростно-силовой подготовки. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых качеств: - метание набивного мяча через сторону на дальность; 1-15 раз - статические упражнения, сходные по структуре с соревновательным упражнением с применением системы блоков, сопротивления партнеров или неподвижных предметов; 3-5 раз по 3-6с - повороты с палкой за спиной вправо и влево на скорость с отягощением и без него; 3-6 серий по 5-10 раз - упражнения с резиновыми амортизаторами, имитирующие технику основного броска; 3-6 серий по 6-8 раз - метание диска на дальность; 10-15 раз - метание утяжеленной биты со стандартного расстояния; 15-20 раз - метание облегченной биты со стандартного расстояния; 15-20 раз - метание биты на более дальние расстояния. 10-15 раз В скоростно-силовой подготовке большое внимание уделяется силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на развитие отдельных групп мышц. Это упражнение, сходные по структуре и характеру нервно-мышечных усилий с основным (соревновательным) упражнением, а также, упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих наибольшую нагрузку при выполнении соревновательного упражнения. Основными методами специальной скоростно-силовой подготовки являются: - метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения (метод динамических усилий); - метод повторного выполнения статического силового упражнения (метод изометрических усилий); - метод выполнения скоростных упражнений в облегченных условиях; - метод выполнения скоростных упражнений в затрудненных условиях. Суть метода динамических усилий состоит в повторном выполнении упражнений со средними и малыми отягощениями с максимальной скоростью. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 6-8 и более. Упражнения выполняются несколькими сериями, с отдыхом между ними 5-8 мин. Основное внимание обращается на скорость выполнения движений, а вес отягощения подбирается таким образом, чтобы упражнение выполнялось с необходимой скоростью, и не было искажений техники движений. Этот метод, в основном, способствует развитию «скоростной силы». 25 Метод изометрических усилий характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме. В изометрических условиях упражнения сила прикладывается к неподвижному предмету (можно и удерживать вес в неподвижном положении) и длина мышц не изменяется. Каждое упражнение выполняется с максимальным напряжением мышц в течение 4-6с по 3-5 раз, с отдыхом между ними 30-50 с. Изометрические упражнения следует выполнять в положениях, соответствующих определенным моментам соревновательного упражнения. Обычно их включают в тренировочные занятия 2-3 раза в неделю в неизменном виде в течение 8-10 недель, по 15-20 мин в каждом занятии. Необходимо иметь в виду, что большое количество изометрических упражнений в тренировочных занятиях вызывает специфические приспособления организма юных спортсменов к статистической работе и не оказывает положительного влияния на динамическую. Ведущая роль в процессе воспитания быстроты движений должна принадлежать методу динамических усилий, который направлен на развитие способностей к проявлению большой силы в условиях быстрых движений (динамической силы). При его применении целесообразно прибегать главным образом к таким скоростно-силовым упражнениям, которые по своей структуре и характеру выполнения соответствуют основному спортивному навыку. Это позволяет одновременно совершенствовать спортивную технику и развивать необходимое для городошного спорта физическое качество («метод сопряженного воздействия»). Метод облечения внешних условий при выполнении скоростных упражнений позволяет юным спортсменам овладевать умением выполнять предельно быстрые движения. Этому способствует использование снарядов облегченного веса. Метод выполнения упражнений в затрудненных условиях стимулирует активное проявление значительных мышечных усилий (метание утяжеленных снарядов, метание на более дальние расстояния). 2. Упражнения и методические приемы для развития специальной выносливости Для воспитания специальной выносливости рекомендуется использование следующих упражнений: - метание набивного мяча через сторону на дальность и в цель; 30-100 повтор. - изометрические упражнения, сходные по структуре с соревновательным упражнением с применением системы блоков, сопротивления партнеров или неподвижных предметов; 15-30 сек - повороты с палкой за спиной вправо и влево с полной амплитудой, с отягощением или без; 1-5 мин 26 - 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.

**Упражнения 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; 27 - 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 супинировна во всех суставах; - выполнение выпада левой вперед с переносом на нее ОЦМ и поворотом выпрямленного туловища влево, рука, имитирующая хват, супинирована и отведена в сторону.

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

2. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ Упражнения: - выполнение исходного положения для начала замаха; - выполнение поворота туловища вправо из исходного положения; - выполнение выпада левой вперед из исходного положения с переносом ОЦМ на левую ногу; - выполнение выпада левой вперед из исходного положения с поворотом туловища влево на носке левой ноги. Средства и методы: Объяснение и показ исходного положения. Выполнение имитационных упражнений. Повторный показ и применение метода текущей информации в момент выполнения упражнений.

3. ЗАМАХ (ЗАВЕДЕНИЕ БИТЫ НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ) Упражнения: - выполнение имитации замаха без биты со зрительным контролем; - выполнение замаха с битой со зрительным контролем; - выполнение замаха со зрительным контролем со стороны партнера; - выполнение замаха с битой с акцентом на группировке; - выполнение имитации замаха без биты, с последующим поиском опоры для выпада левой ногой; - выполнение замаха с битой, с последующим поиском опоры для выпада левой ногой; - выполнение имитации замаха без биты, поиск опоры левой ногой, толчком правой выпад на левую ногу. Средства и методы: Объяснение и показ в целом. Показ механизма замаха с фиксацией в конце этой фазы броска – группировке. Выполнение имитационных упражнений без биты и с битой. Многократный показ и применение метода срочной информации в момент выполнения занимающимися техники замаха.

4. «ХЛЕСТ» В ФАЗЕ ВЫБРОСА Упражнения: - И.П. - стойка, ноги в положении выпада, левая впереди, руки максимально 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:

5.1. И.П. - группировка в замахе. Выполнение выпада вперед левой, толчком правой перенос на левую ОЦМ с одновременным быстрым выпрямлением в тазобедренном и коленном суставах,

5.2. 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.

5.3. Движение, аналогичное упражнению № 1, но выполняется с уступающим сопротивлением партнера, который держит за руку, имитируя момент инерции биты.

5.4. Движение, аналогичное упражнению № 2, но выполняется по методу упражнения № 3 (с помощью партнера).

5.5. Движение, аналогичное упражнению № 2, но выполняется с битой, в медленном темпе, со зрительным контролем, без выпуска биты.

5.6. Движение, аналогичное упражнению № 5, но выполняется в среднем темпе.

5.7. Движение, аналогичное упражнению № 6, но без зрительного контроля.

5.8. Движение, аналогичное упражнению № 7, но с выпуском бит в направлении «квадрата».

5.9. И.П. - группировка в замахе. Разгон и выброс биты в направлении «квадрата» осуществляется в полную силу, без зрительного контроля.

Средства и методы: Многократный показ и объяснение техники всего броска с подробным разбором фазы разгона и выброса. Изучение кинограммы, рисунков и видеозаписей. Демонстрация техники броска с объяснением скоростно- силовой структуры движений в фазе разгона и выброса. Выполнение легкой битой техники разгона и выброса с синхронной речевой информацией о правильности движений. «Проводка» занимающихся по движению.

6. ТЕХНИКА «СВЯЗКИ» ДВУХ ФАЗ: ЗАМАХА И РАЗГОНА Упражнения:

6.1. Выполнение имитации замаха с переходом в пассивную фазу разгона, без биты, в медленном темпе, со зрительном контролем.

6.2. Выполнение движения, аналогичного упражнению № 1, но с битой.

6.3. Выполнение движения, аналогичного упражнению № 1, но в среднем темпе, без зрительного контроля.

6.4. Выполнение движения, аналогичного упражнению № 2, но в среднем темпе, без зрительного контроля.

6.5. Выполнением движения, аналогичного упражнению № 1, но в быстром темпе, без зрительного контроля.

6.6. Выполнение движения, аналогичного упражнению № 2, но в быстром темпе, без зрительного контроля. Средства и методы: Объяснение и демонстрация техники «связки», вычленив элемент и в целом движении. Объяснение механизма амортизации в локтевом суставе при срыве биты с «мертвой точки» в начальной стадии разгона. Многократный показ и применение занимающимися имитационных упражнений без биты и с битой.

7. ТЕХНИКА ОСНОВНОГО БРОСКА С ПОЛУКОНА Упражнения: - имитация техники броска в целом, без биты, в медленном темпе, с акцентом на узловых моментах, со зрительным контролем; - имитация техники броска в среднем темпе, без биты и без зрительного контроля; - выполнение «проводки» по движению с битой и со зрительным контролем формы целостного броска; - выполнение имитации техники броска с битой, в медленном темпе, без зрительного контроля и выпуска биты; - выполнение техники броска биты в среднем темпе, с выпуском ее в «квадрат». Стойка в метре от передней планки полукона; - выполнение техники броска биты с выпуском ее в «квадрат» и контролем над плоскостью вращения ее в полете. Стойка – 2,5 метра от передней планки полукона; - выполнение техники броска с выпуском биты в «квадрат» в самом быстром темпе, какой не сказывается отрицательно на технике движения. Контроль результата: плоскость вращения биты и величина угла перекоса в момент приземления; - выполнение броска с 1 м от планки полукона в заднюю линию «города»; - выполнение броска с 2 м от планки полукона в линию «марки»; - выполнение броска с 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.

**Упражнения 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. 32 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 занимающихся. Контрольные нормативы на точность выполнения бросков занимающимися. Упражнения для достижения высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, составляющих основу техники городошного спорта, повышения их эффективности в соревновательных условиях.

Упражнения:

1. Выполнение броска из положения замаха с заранее выполненным шагом и постановкой концевого стакана на пол.

2. Выполнение упражнения №1 но без постановки концевого стакана на пол.

3. Выполнение броска за счет активной работы ног и таза, с сохранением статического положения звеньев верхнего плечевого пояса.

4. Выполнение броска за счет активной работы звеньев плечевого пояса, с пассивным участием ног и таза.

5. Выполнение броска с ограничением глубины замаха.

6. Выполнение броска с ограничением длины шага.

7. Выполнение броска с ограничением подачи плечевого пояса вперед.

8. Выполнение броска с ограничением высоты движения кисти в момент разгона и выброса биты.

9. Выполнение броска с ограничением высоты полета биты.

10. Выполнение броска в условиях холода, жары, ветра, сырости, темноты.

11. Выполнение броска утяжеленной (облегченной) битой.

12. Выполнение броска более длинной (более короткой) битой.

13. Выполнение броска в «пригород» длиной 0,8 м, 0,6м, 0,4м.

14. Выполнение броска с ненадежных покрытий кона и полукона (земля, песок, мокрая резина).

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

16. Выполнение броска сразу после силовых упражнений.

17. Выполнение бросков биты после упражнений на выносливость.

18. Выполнение бросков биты сразу после скоростно-силовых упражнений.

19. Выполнение бросков биты в присутствии большого количества зрителей.

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

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

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

Упражнения для частичной перестройки и совершенствования отдельных деталей двигательного навыка.

Упражнения:

1. Выполнение броска биты с акцентированным вращательным движением бедер.

2. Выполнение броска биты с акцентированным разворотом плечевого пояса.

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

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

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

6. Выполнение броска биты с акцентированным положением «натянутого лука».

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

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

9. Выполнение броска утяжеленной биты со стандартного расстояния.

10. Выполнение броска облегченной биты со стандартного расстояния.

11. Выполнение броска биты с увеличенного расстояния.

12. Выполнение броска облегченной биты с увеличенного расстояния.

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

**Упражнения для начального обучения технике броска биты с кона и ее совершенствования.**

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 фгуре № 6 – 5 раз выбить одной битой; 6 бросков по фигуре № 11 – выбить 20 городков из 30-ти и т. д.).

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

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

Средства и методы: Объяснение и показ особенностей техники броска с кона. Выполнение занимающимися имитационных упражнений. Повторный показ и применение метода текущей информации в момент выполнения упражнений занимающимися. «Проводка» по движению и применение метода практической помощи в выполнении броска (бросок выполняется тренером руками занимающегося). Объяснение механизма движений, способствующих точному попаданию. Индивидуальный анализ точности попадания биты и 37 «мягкости» её приземления. Контрольные нормативы на точность попадания. Участие в простейших соревнованиях личного и командного характера.

**Упражнения для начального обучения и совершенствования техники специальных бросков с полукона, результатом которых является поле биты вращающейся в различных плоскостях.**

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 – 38 в лицевую линию. Критерием правильности выполнения броска будет разворот биты и «мягкость» приземления.

Средства и методы: Показ техники специальных бросков с синхронным объяснением её двигательного механизма. Выполнение занимающимися имитационных упражнений без биты и с битой. Выполнение занимающимися специальных упражнений – бросков по комбинациям городков. Упражнения для совершенствования техники специальных бросков с полукона.

15. Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,5 м от ОС и выбивание комбинаций городков: - один городок – по центру лицевой линии, другой – на линии «марки»; - один городок – по центру лицевой линии, другой – в полуметре от левой боковой линии на уровне её середины; - один городок – по центру лицевой линии, другой – в 0,25 м от левой боковой линии на уровне её середины; - один городок – по центру лицевой линии, другой – на середине левой боковой линии.

16. Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,8 м от ОС с целью выбивания комбинации из двух городков. Расположение городков в комбинации: один городок – по центру лицевой линии, другой – на левой боковой линии, в 0,5 м от задней линии. 17. Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,6 – 0,8 м от ОС с целью выбивания передним городком заднего «дуплетом». Расположение городков в комбинации: передний городок находится по центру лицевой линии, задний – в районе правого дальнего угла «города».

18. Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,6 – 0,9 м от ОС с целью выбивания трех городков: двух – битой, третьего – городком, направленным ударом биты (п. 17.). Расположение городков в комбинации: первый – по центру лицевой линии, второй и третий – по дальним углам «города».

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

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

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

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

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

24. Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с подходом 1,8 – 2 м с целью выбивания: - «штрафного» городка (0,2 – 0,4 м от штрафной зоны); - двух городков: одного – на «сороковке», другого – по центру задней линии «города»; - двух городков, лежащих на «сороковке» с интервалом 0,5 м; - двух городков: одного – на «сороковке», другого – в районе правого дальнего угла «города».

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

26. Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с отходом 2,5 м (12 м от лицевой линии) с целью выбивания: - городка, лежащего по центру лицевой линии; - двух городков: один – по центру лицевой линии, другой – в районе правого дальнего угла «города».

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

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

Средства и методы: Показ точных бросков. Объяснение в мельчайших деталях элементов техники бросков и механизма точности попадания. Индивидуальный анализ техники бросков занимающихся. Показ точных бросков по комбинациям 40 городков с полукона и тренировка в их выбивании с использованием следограммы. Контрольные нормативы на точность выбивания комбинаций. Работа над ошибками и недочетами в технике.

**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 начальной подготовки Городки – старинная народная забава. Эволюция игры в городки в современную спортивную игру. Городошный спорт. Описание и основные правила игры. Достижения спортсменов района, города, области, края, республики, страны в соревнованиях по городошному спорту. Разрядные нормы и требования. Основы техники броска в городошном спорте (хват, исходное положение, замах, разгон, выброс биты). Терминология в городошном спорте (разворот, переразворот, недоразворот, переброс, недоброс, накрытие, лобовое попадание, промах, штрафной бросок, центровка, увод и 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. Учебно-тренировочные группы 1 – 2-го годов обучения Физическая культура и спорт в России. Понятие физической культуры. Место физической культуры в жизни страны. История развития городошного спорта. Федерация городошного спорта России. Разрядные нормы и требования. Рекорды в городошном спорте. Основы техники городошного спорта. Техника основного броска с полукона. Техника специальных бросков с полукона. Обратная и нормальная плоскости вращения биты. Методика начального обучения технике основного броска с полукона и специальных бросков. Инвентарь и оборудование. Площадка для игры в городки. Кон и полукон. «Город» и «пригород». Штрафная зона. Биты и городки. Режим для юного спортсмена. Значение правильного режима. Утренняя гимнастика. Режим питания. Калорийность пищи. Значение питательных веществ и витаминов для спортсмена. Основные правила закаливания. Водные процедуры. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм юного спортсмена. Диспансеризация и антропометрия. Оценка физического состояния по пульсу и реакции организма на нагрузку. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях спортом – основа профилактики травматизма. ОФП и СФП, совершенствование в технике и тактике – стороны единого процесса спортивного совершенствования. Принципы спортивной тренировки, средства и методы. Формы организации занятий. Воспитание нравственных и волевых качеств личности. Простейшие методы саморегуляции: 1) логические; 2) самоприказы; 3) использование образов; 4) представление ситуаций 5) способы отвлечения; 6) сознательное управление мышечным тонусом; 7) контроль за состоянием голоса; 8) дыхание как средство саморегуляции; 9) использование физических упражнений для управления психическим состоянием. Тактика выбивания лежачих 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. 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.

Воспитательная работа проводится на всем протяжении обучения. Воспитательная работа с учащимися преследует цель обеспечить следующие стороны воспитанности юных спортсменов:

- идейно-политическую воспитанность: политическую зрелость, умение отстаивать активную жизненную позицию;

- трудовую воспитанность: высокую сознательность и трудовую активность при выполнении любой работы; стремление сделать результаты своего труда достоянием коллектива, общества, обеспечить эффективность и качество выполненной работы;

- нравственную воспитанность: отношение к товарищам по спорту, противнику, тренерам, судьям в соответствии с нормами спортивной этики;

- эстетическую воспитанность: умение творчески воспринимать задачи учебно-тренировочного процесса; умение чувствовать, понимать и создавать прекрасное в жизни и спорте;

- активность жизненной позиции.

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

Главенствующая роль в реализации идейно-политического и нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит педагогу. Основные факторы воспитательного воздействия:

- личный пример тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, отношения к труду, соблюдения спортивного режима;

- педагогическое мастерство тренера-преподавателя, его творчество, постоянный поиск новых путей в работе;

- формирование и укрепление коллектива спортсменов, его участие в решении важнейших вопросов жизни спортивной школы;

- наставничество и шефская работа старших по стажу спортсменов со своими младшими товарищами;

- активное моральное стимулирование.

Основные формы воспитательной работы:

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

- обсуждение коллективом учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства индивидуальных планов подготовки сильнейших спортсменов к главным соревнованиям сезона и итогов выполнения этих планов;

- обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении спортсмена; - введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований и учащихся, отличившихся в общих делах школы; торжественный прием в спортивную школу; проводы выпускников);

- совместная работа с общеобразовательной школой, общественными организациями (совместные педсоветы, просмотр педагогами общеобразовательной школы спортивных соревнований, присутствие тренеров на уроках, проведение совместных спортивных праздников и показательных выступлений и т. п.);

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

воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях неудачно складывающейся ситуации, в условиях наступившего утомления);

- воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных, коллективных задач);

- интеллектуальное воспитание (овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других, смежных со спортом дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни; формирование сознательного творческого отношения к занятиям и труду);

- воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма);

- самовоспитание юного спортсмена (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

**Психологическая подготовка.**

Группы начальной подготовки Задачи психологической подготовки:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом и, в частности, городошным спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность.

Методы, средства, формы воздействия:

- беседа, убеждение, педагогическое внушение; - моделирование состязательной ситуации в игре;

- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений) без предельной мобилизации физических и психологических возможностей. Учебно-тренировочные группы

Задачи психологической подготовки: - формирование установки на соревновательную деятельность; - совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам, таким как: 1) общая эмоциональная устойчивость; 2) чувство соперничества; 3) активность в преодолении трудностей; 4) независимость, самостоятельность в принятии решений; 5) чувство ответственности и долга перед коллективом, командой; 6) устойчивость к усталости. Методы, средства, формы воздействия: - введение ситуации выбора действий, принятия самостоятельного решения в условиях дефицита времени;

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

**Восстановительные мероприятия.**

Группы начальной подготовки Восстановление работоспособности - преимущественно естественным путем. Средства восстановления: - оптимальное построение педагогического процесса (рацио нальное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха);

- частая смена тренировочных средств, упражнений во время занятий; - проведение занятий в игровой форме;

- гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера; - витаминизация пищевого рациона. Учебно-тренировочные группы

Восстановление работоспособности – преимущественно за счет педагогических средств восстановления. Средства восстановления: - строгая индивидуализация нагрузок с учетом объективных ощущений юных спортсменов и субъективных показателей (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение, снижение быстроты и частоты движений); - гигиенический душ, массаж, самомассаж; - парная и суховоздушная баня; - витаминизация; - успокаивающее и расслабляющее мышцы словесное воздействие. Группы спортивного совершенствования Восстановление работоспособности – преимущественно за счет сочетания педагогических и психологических средств восстановления. Средства восстановления: - упражнения общей физической подготовки; - упражнения различного характера и направленности в целях предупреждения перегрузки мышечных групп и функциональных систем организма; - массаж, самомассаж, гидромассаж; - солевые и контрастные ванны; - парная и суховоздушная баня; - сбалансированное питание; - внушения и самовнушения. Группы высшего спортивного мастерства Восстановление работоспособности – преимущественно за счет комплексного использования педагогических, психологических и медикаментозных средств восстановления с упором на восстановление работоспособности нервной системы. Средства восстановления: - упражнения физической подготовки с использованием природных условий (в лесу, на водоеме и т. п.); - чередование упражнений различной интенсивности; - массаж, самомассаж, гидромассаж, точечный массаж, иглоукалывание; - парная и суховоздушная баня с добавками; - контрастный душ; - сбалансированное питание с учетом энергетических затрат при различных видах нагрузки; - психорегулирующая тренировка, аутотренинг. В ходе работы определяются индивидуальные средства восстановления в различных тренировочных и соревновательных ситуациях: - в ходе тренировочного цикла; - после окончания тренировочного цикла; - после встречи; - после игрового дня на соревнованиях; - срочные (в ходе встречи, в перерывах между играми).

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 трени- ровочного 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.