

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ. Н.И.СИПЯГИНА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании
педагогического совета
от « 24 » сентября 2023 г.
Протокол № 5



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МЕТАТЕЛЕЙ»
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Уровень программы: ознакомительный (стартовый)
Срок реализации программы: 1 год (144 часа)
Возрастная категория: от 10 до 18 лет
Вид программы: модифицированная (экспериментальная)
Форма проведения: очная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID – номер программы в АИС: 9642

Разработчик-составитель:
Лукаш Игорь Иванович,
педагог дополнительного образования.

Новороссийск, 2023

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка

Общая и специальная физическая подготовка — это тот фундамент, на котором выстраивается подготовленность ребенка к занятиям физической культурой и спортом.

Качества, которые воспитываются у детей, овладевающих метанием, помогают будущим спортсменам развить себя физически, укрепить костно-мышечный аппарат, плечевые, локтевые и запястные суставы, избежать травматизма при занятиях спортивным метанием ножа. Это важно для всех, кто хочет получить гармоничное физическое и психическое развитие, хорошую координацию, глазомер, способность управлять мышечным напряжением и расслаблением.

Развитие таких качеств как сила, скорость, реакция, выносливость, ловкость, глазомер требует большого внимания, точности и хорошей психической устойчивости к внешним и внутренним раздражителям.

При выполнении упражнений очень важно умение обучающихся преодолевать трудности, проявлять волевые усилия и постоянно сохранять стремление к дальнейшему совершенствованию. Эти требования обязывают обучающихся систематически работать над собой, совершенствовать моральные и волевые свойства личности: настойчивость, целеустремленность, выдержку, самообладание, организованность, дисциплину. Регулярные занятия общей и специальной физической подготовкой укрепляют костно-связочный аппарат, увеличивают силу, выносливость, эластичность мускулатуры, развивают центральную нервную систему, совершенствуют координацию движений.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическая подготовка метателей» разработана в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и

взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

в соответствии с:

- письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015г №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020г. Министерство просвещения РФ;

- Уставом МБУ ДО ДТДМ, локальными актами учреждения.

Данная программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

При подготовке данной программы использованы Правила соревнований и опыт работы Спортивной федерации, организующей и проводящей наиболее представительные официальные соревнования по спортивному метанию ножа в России (Чемпионаты России, Чемпионаты мира) — это общероссийская физкультурно-спортивная организация «Спортивное метание ножа».

Направленность программы физкультурно-спортивная. Обучение по данной программе развивает физические возможности формирующегося организма, укрепляет костно-мышечный аппарат, тренирует физические и психические качества ребенка.

Актуальность, новизна и отличительные особенности программы состоят в том, что программа адаптирована к подготовке будущих метателей, повышению их физических качеств и укреплению суставно-мышечного аппарата. При реализации программы педагог осуществляет постоянное наблюдение за обучающимися, ведет подбор материала, фиксирует спортивные результаты и достижения, физические возможности и мастерство учащихся для определения возможности продолжения их обучения на базовом уровне.

Педагогическая целесообразность программы состоит в определении физических возможностей обучающихся к занятиям спортивным метанием ножа, формирование таких, необходимых в сегодняшних условиях качеств, как целеустремленность, выдержка, хладнокровие, умение концентрироваться. Физическое развитие укрепляет мышечный аппарат,

происходит тренировка организма, разрабатывается подвижность суставов, улучшается глазомер, развивается координация движений.

Отличительные особенности программы заключаются в подаче учебного материала. Технология обучения учитывает личностно-деятельностный подход к каждому учащемуся. Изложение теоретического и практического материала, организация и проведение занятий, предусматривает нетрадиционные формы, такие как: работа со схемами, расчет, выполнение силовых упражнений и упражнений на ловкость, меткость, тренировку вестибулярного аппарата. Учитывая главную особенность, что без отличной физической подготовки не может проходить обучение на базовом уровне спортивному метанию ножей.

Уровень программы ознакомительный. Обучение направлено на знакомство с конкретным видом деятельности – общей и специальной физической подготовкой, на развитие интересов и навыков, расширение спектра специализированных занятий по дисциплине. Предусматривается в дальнейшем переход на базовое обучение учащихся с сформировавшимся устойчивым интересом к выбранному виду деятельности.

Адресат программы. В объединение физической подготовки метателей принимаются дети и подростки в возрасте от 10 до 18 лет, не имеющие медицинских и психофизических отводов. Учебные группы по своему составу могут быть разнополые и разновозрастные. Наполняемость групп 8-10 человек. Это связано с необходимостью соблюдения строгих мер безопасности при организации занятий. Запись в группы осуществляется через систему приема заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» - <https://p.23.навигатор.дети>

Объем и сроки реализации. Освоение программы рассчитано на 36 недель (один учебный год), 144 часа.

Режим занятий. Формой организации детей являются занятия. Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа с перерывом на отдых 5 мин.. В групповых занятиях используется индивидуальный подход к каждому учащемуся (развитие недостающих качества метателя).

Особенности организации образовательного процесса: разминка является неотъемлемой частью любого тренировочного занятия. Цель ее – подготовка организма спортсмена к восприятию интенсивных физических нагрузок, профилактика спортивного травматизма, формирование начальных двигательных и специальных физических навыков. В физической подготовке метателей, как и в любом другом виде спорта, разминка состоит из общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений.

В процессе обучения в равной степени используются все методы - наглядный, словесный, практический, игровой.

Цель программы: создание условий для практического повышения у обучающихся качественных показателей силы, выносливости, скорости, ловкости, координации движений, формирование мотивации для дальнейшего обучения спортивному метанию ножа на базовом уровне.

Задачи программы.

Предметные:

- Формирование первичных навыков общефизической и специальной физической подготовки;
- Совершенствование таких качеств как сила, скорость, выносливость, реакция.
- Формирование знаний соблюдения техники безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному метанию ножей.
- Формирование навыков владения техническими средствами обучения и программами.

Личностные:

- Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Развитие природных способностей: координацию движений, пластичность, моторико - двигательной памяти.
- Воспитание трудолюбия и самодисциплины, самостоятельности, ответственности.
- Развитие умения концентрировать внимание.
- Формирование коммуникативных качеств, умение согласовывать свои действия с действиями других.
- Воспитание воли, терпения, выдержки, настойчивости.
- Развитие умения работать дистанционно, в команде и индивидуально;
- Развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях.

Метапредметные:

- Популяризация спорта.
- Обучение умению грамотно работать с полученной информацией.

Содержание программы Учебно-тематический план

№	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
	Раздел 1.	2	70	72	
1	Вводное занятие.	2	2	4	Беседа. Наблюдение Тестирование
2	Общефизическая подготовка:	0	50	50	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	0	18	18	соревнования
	Раздел 2.	0	72	72	

2	Общефизическая подготовка:	0	32	32	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	0	28	28	соревнования
4	Психологическая подготовка	0	4	4	Соревнования, тестирование
5	Контрольные тестирования	0	4	4	Тестирование
6	Итоговая аттестация	0	4	4	Выполнение задания
Итого часов:		2	142	144	

Содержание программы

Тема 1.

Теория: Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с планом работы. Техника безопасности и правила поведения в зале и на спортивных площадках. Правила использования оборудования и инвентаря. Оказание первой медицинской помощи. Входящее тестирование обучающихся.

Тема 2.

Практика: Развитие быстроты. Развитие ловкости. Развитие гибкости. Развитие выносливости. Развитие силы.

Тема 3.

Практика: Специальные упражнения на развитие плечевого пояса. Специальные упражнения на укрепление суставов. Специальные упражнения на развитие точности.

Тема 4.

Практика: Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка. В условиях электронного обучения занятия проводятся в форме видеоуроков, тестирования, проектных работ.

Тема 5.

Практика: Контрольные тестирования.

Тема 6.

Практика: Итоговая аттестация.

Планируемые результаты.

Учащийся регулярно посещает занятия. Основные двигательные навыки у него сформированы на устойчивом уровне. Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, скорости, ловкости, координации. Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.

- Сформированы основные двигательные навыки.
- Укрепился суставной аппарат.

Личностные:

- развил и расширил физические возможности и личностные качества: сила, быстрота, ловкость, координация - соответствуют требованиям контрольных нормативов.

Метапредметные:

- проявляет самостоятельность в изучении материала, ищет профильную литературу;
- активный интерес к результатам участия в соревнованиях спортсменов высокого уровня.

По окончании обучения, учащиеся будут выполнять нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Метод обучения - игровой, а также демонстрационный. Повышенное внимание обращается на изучение и освоение детьми санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности. По окончании данного этапа обучения дети проходят контрольное тестирование, для определения возможности продолжения обучения на базовом уровне.

Требования приведены в таблице (Приложение 1).

Работа с коллективом обучающихся объединения

Воспитательные мероприятия направлены на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

План воспитательной работы

№ п/п	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1	Общекультурное направление	«День открытых дверей»	02.09	Организация презентации клуба.
2	Общекультурное направление, семейное воспитание	«Будем знакомы»	16.09	Родительское собрание
	Общекультурное направление	Коллективный просмотр и обсуждение фильма «Чемпионы»	07.10	Творческий вечер
	Патриотическое направление	«Афганский излом 2023»	16.12	Соревнования

	Общекультурное направление, семейное воспитание	«Мы вместе»	29.12	Праздничный вечер
	Патриотическое направление	«Они служили Отчизне»	15.02	Беседа
	Патриотическое направление	«Настоящие Защитники!»	24.02	Соревнования
	Патриотическое направление	«Этот день Победы»	08.05	Соревнования

**Раздел №2. «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»
Календарный учебный график**

П/ П	Тема занятия	Кол- во часо в	Дата		Время проведени я занятия	Место проведения занятия	Форма проведения занятия	Форма контроля
			план	факт				
1	Т.1 Вводное занятие.	2	05.09.		07.00-09.00	Каб.21	Беседа	Наблюдение
2	Т.1 Вводное занятие.	2	07.09		07.00-09.00	Каб.21	Контрольное тестирование	Результат тестирования
3	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	12.09		07.00-09.00	Каб.21	Тестирование	Результат тестирования
4	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	14.09		07.00-09.00	Каб.21	Тестирование	Результат тестирования
5	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	19.09		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
6	Т.3. Специальная физическая подготовка.	2	21.09		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
7	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	26.09		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
8	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	28.09		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
9	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	03.10		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
10	Т.3. Специальная физическая подготовка.	2	05.10		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение

11	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	10.10		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
12	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	12.10		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
13	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	17.10		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
14	Т.3. Специальная физическая подготовка.	2	19.10		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
15	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	24.10		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
16	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	26.10		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
17	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	31.10		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
18	Т.3. Специальная физическая подготовка.	2	02.11		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
19	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	07.11		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
20	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	9.11		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
21	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	14.11		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
22	Т.3. Специальная физическая подготовка.	2	16.11		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
23	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	21.11		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение

24	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	23.11		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
25	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	28.11		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
26	Т.3. Специальная физическая подготовка.	2	30.11		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
27	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	05.12		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
28	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	07.12		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
29	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	12.12		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
30	Т.3. Специальная физическая подготовка.	2	14.12		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
31	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	19.12		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
32	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	21.12		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
33	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	26.12		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
34	Т.2. Общефизическая подготовка. Промежуточная аттестация.	2	28.12		07.00-09.00	Каб.21	Тестирование	Результаты тестирования
35	Т.3. Специальная физическая подготовка.	2	9.01		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
36	Т.3. Специальная физическая подготовка.	2	11.01		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение

37	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	16.01		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Тестирование
38	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	18.01		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Тестирование
39	Т.3. Специальная физическая подготовка.	2	23.01		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
40	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	25.02		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
41	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	30.01		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
42	Т.3. Специальная физическая подготовка.	2	01.02		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
43	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	06.02		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
44	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	08.02		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
45	Т.3. Специальная физическая подготовка.	2	13.02		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
46	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	15.02		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
47	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	20.02		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
48	Т.3. Специальная физическая подготовка.	2	22.02		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
49	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	27.02		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
50	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	29.02		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение

51	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	05.03		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
52	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	07.03		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
53	Т.3. Специальная физическая подготовка.	2	12.03		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
54	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	14.03		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
55	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	19.03		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
56	Т.3. Специальная физическая подготовка.	2	21.03		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
57	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	26.03		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
58	Т.2. Общефизическая подготовка.	2	28.03		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
59	Т.3. Специальная физическая подготовка.	2	02.04		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
60	Т.3. Специальная физическая подготовка.	2	04.04		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
61	Т.3. Специальная физическая подготовка.	2	09.04		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
62	Т.3. Специальная физическая подготовка.	2	11.04		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
63	Т.3. Специальная физическая подготовка.	2	16.04		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
64	Т.3. Специальная физическая подготовка.	2	18.04		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение

65	Т.3. Специальная физическая подготовка.	2	23.04		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
66	Т.3. Специальная физическая подготовка.	2	25.04		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
67	Т.4. Психологическая подготовка. Понятие об аутотренинге.	2	30.04		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
68	Т.4 Психологическая подготовка. Понятие об идеомоторной тренировке.	2	07.05		07.00-09.00	Каб.21	Тренировка	Наблюдение
69	Т.5. Контрольные соревнования	2	14.05		07.00-09.00	Каб.21	Соревнования	Результат
70	Т.5. Контрольные соревнования	2	16.05		07.00-09.00	Каб.21	Соревнования	Результат
71	Т.6. Итоговая аттестация	2	21.05		07.00-09.00	Каб.21	Тестирование	Результат
72	Т.6. Итоговая аттестация	2	23.05		07.00-09.00	Каб.21	Тестирование	Результат
	ИТОГО:	144 ч						

Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

Для проведения занятий требуется спортивный зал или открытая, огороженная, крытая площадка длиной не менее 12 метров и шириной от 6 метров; оборудование защитными экранами стен и окон спортивного зала, резиновое покрытие пола. Для проведения занятий требуются: теннисные мячи – 10 шт.; медицинболлы различного веса – 5 шт.; гантели, весом в 0,5 - 1 -2 кг. – 1- шт.; утяжелители для рук, весом 0,5 кг. – 2 шт.

В условиях электронного обучения необходимо наличие компьютера у каждого обучающегося.

Спортивный инвентарь.

Перечень оборудования: коврик для занятий физической подготовкой.

Одежда метателя должна отвечать безопасности, быть из плотной ткани. На ногах спортивная обувь с жестким верхом.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования соответствующей квалификации, физически крепкий, знающий специфику образовательного учреждения, имеющий опыт работы с детьми, владеющий ИКТ.

Формы аттестации.

Контроль осуществляется в течение всего учебного года, показатели успешности отслеживаются в соответствии с критериями и контрольными нормативами. Итоговая аттестация обучающихся проводится один раз при завершении обучения в форме контрольного тестирования.

Перевод на обучение на базовом уровне осуществляется по результатам сдачи контрольных нормативов и участия обучающегося в соревнованиях (Приложение №1).

Принимая во внимание все полученные данные и показания, педагог делает вывод об уровне усвоения программы каждым учащимся.

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- Успешная аттестация.
- Результаты контрольных и рейтинговых соревнований.

Кроме групповых занятий проводится индивидуальная работа с каждым занимающимся. Её цель - опираясь на сильные стороны, развивать недостающие качества метателя. **Форма занятий:** беседы, индивидуальные тренировочные занятия, индивидуальный подбор упражнений.

Методическое обеспечение программы.

Методика обучения. Для совершенствования физической подготовленности в практике тренировок применяются как общепедагогические методы, так и специальные. К ним относятся:

- Метод регламентированного упражнения
- Игровой метод;
- Соревновательный метод;
- Словесные и сенсорные методы.

1) Метод регламентированного упражнения предусматривает: твердую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

2) Четкая дозировка нагрузки и управление ее динамикой по ходу выполнения упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

3) Создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Этот метод имеет множество конкретных вариантов при общем целевом назначении - обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленно воздействовать на развитие определенных физических качеств и способностей. Варианты метода регламентированного упражнения различаются между собой по интенсивности упражнения, интервалу и характеру отдыха.

В равномерном варианте этого метода упражнение выполняется с постоянной, как правило, средней интенсивностью. Примерами использования этого варианта тренировок могут служить упражнения со скакалкой с постоянной интенсивностью, кроссы в равномерном темпе и т.д.

Для переменного варианта характерно постоянное изменение интенсивности действий. Большинство специальных и специально - подготовительных упражнений выполняются в переменном темпе.

Особенность *повторного варианта* состоит в том, что на протяжении одного занятия отрабатывается какой-нибудь прием с перерывами для отдыха с одинаковой или разной длительности.

Сущность интервального варианта заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

Иногда возникает необходимость соединять особенности разных вариантов для того, чтобы обеспечить более полное соответствие содержания задачам занятия. В таких случаях используются *комбинированные методы*.

Свое место среди методов регламентированного упражнения занимает круговая тренировка. Основой осуществляемого в ней подхода является серийное повторение упражнений подобранных и объединенных в комплексе в соответствии с определенной задачей (например: развитие скоростных качеств). В круговом методе тренировки последовательно и достаточно длительно выполняется ряд простых упражнений со снарядами и без них по кругу. При этом каждое упражнение обычно выполняется в половину максимальных возможностей. После каждого круга отдых около минуты. Затем прохождение очередного круга. Круговая тренировка продолжается в зависимости от уровня подготовленности занимающихся от 15 до 40 минут.

Игровой метод - может быть применен на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. К особенностям игрового метода относится «сюжетная» организация игры:

деятельность организуется с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели. Игровой сюжет обычно заимствован из реальной жизни (имитация трудовых, бытовых, боевых действий), но может создаваться и специально, исходя из потребностей физического воспитания или конкретных задач того или иного занятия. Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота мышления и ориентировки, находчивость, самостоятельность и др. Тренировочный процесс является достаточно долгим и монотонным. Чтобы разнообразить его, используем следующие приемы: чередование упражнений с играми, смену ритма выполнения упражнений. Все эти приемы направлены не только на разнообразие. Но и на всестороннее понимание процесса метания.

Игровой метод можно применять и для воспитания коллективизма, дисциплины и других нравственных и психических качеств. Для формирования психических качеств используем упражнения такие как «ворота», «папа Карло», «римская терция», «соло» и др.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах, так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Основная черта соревновательного метода - упорядоченное соперничество за первенство или высокое достижение.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач. Это, прежде всего, совершенствование умений и навыков в усложненных условиях для воспитания физических и морально-волевых качеств. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Благодаря слову можно сообщать необходимые знания, активизировать и углубить восприятие, определить задание. Можно руководить процессом выполнения задания, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся.

В учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки;
- словесного отчета и др.

Посредством *сенсорных методов* обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании принимается весьма широко. Это не только

визуальное восприятие, но и слуховое, а также мышечные ощущения. Сенсорные методы могут реализовываться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотр видеоматериалов;
- избирательно-сенсорной демонстрации для воссоздания отдельных параметров движений и др.
- видеоуроки;
- онлайн-конференции;

Организация учебного процесса. Формы обучения.

Каждое занятие начинается с построения. Цель построения – проверка готовности обучающихся к занятию и проверка наличия оборудования. Затем педагог знакомит учащихся с темой занятия и дает необходимую информацию.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие продолжительностью два академических часа (40 мин.) с перерывом на отдых 5-10 мин. В процессе обучения используются контрольные занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях, аттестация по итогам обучения.

Материально-техническое обеспечение должно соответствовать, прежде всего, санитарно-гигиеническим нормам, предъявляемым к помещениям для занятий физкультурно-спортивной направленности.

Литература для педагога:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М., ФиС. 1967г.
2. Гарри К. Макивой «Метание ножей», практическое руководство. Спорт, 2000г.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М., ФиС, 1986г.
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для институтов и факультетов физической культуры. СПб., издательство РГПУ им. Герцена 2000г.
5. Касьянов Т. «Наставление по метанию ножей» М. Терра. Спорт 2000г.
6. Лукаш И. «Записки на клинке». Учебно-методическое пособие. Краснодар, ФСМН КК, 2020г.
7. «Метание ножей», практическое руководство. М., 2001г.
8. Санников В.А. Многолетняя подготовка боксера. Издательство ООО «Копи - центр Исток». Воронеж, 2005г.
9. Семериков М.Н. «Спортивное метание ножа» учебно-методическое пособие. М., 2003г.
10. Спортивное метание ножа. Правила соревнований. Спортивная федерация
11. «Русский бой» М., 2006г.
12. Спортивное метание ножа: финансово-правовые, организационно-методические и психофизиологические аспекты: учебно-методическое

пособие для спортсменов-метателей, руководителей федераций и клубов спортивного метания ножа. -М., ФГБОУ ВО 2РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2017.

13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., Издательский центр «Академия». 2001г.

Литература для обучающихся.

1. Рассказы Д. Лондона «Мексиканец», «Белое безмолвие».
2. Г. Немченко «Счастливая Черкесска» Владикавказ, 2008г.
3. Ян Сюрмон «Современные ножи» (иллюстрированный справочник). Омега, 2006г.
4. Статьи из периодических изданий:
 - «Братишка»
 - Охота и рыбалка»
 - «Солдат удачи»

Приложение 1.

Контрольные нормативы на ознакомительном этапе для зачисления на программу базовой подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	