

Приложение

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом ФГБУ ФЦПСР
от «16» сентября 2025 г.
№ 01-05/0576

**Организационно-методические рекомендации
к примерной дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «городошный спорт»**

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «городошный спорт».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Духанин В.М., заслуженный мастер спорта России, спортивный судья всероссийской категории, председатель тренерского совета Федерации городского спорта России, председатель спортивно-технической комиссии Международной федерации городского спорта, председатель Федерации городского спорта Краснодарского края;

Ватагин А.В., заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, кандидат педагогических наук, исполнительный директор Федерации городского спорта России;

Тарасевич Г.А., кандидат педагогических наук, эксперт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Рецензент:

Егоров Виктор Юрьевич, начальник кафедры спортивных и подвижных игр Военного института физической культуры, доктор педагогических наук, доцент.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «городошный спорт» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «городошный спорт».

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «городошный спорт»	11
2.5. Календарный план воспитательной работы	12
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	16
III. Система контроля	17
IV. Рабочая программа по виду спорта «городошный спорт»	20
4.1. Структура спортивной подготовки в виде спорта «городошный спорт».....	21
4.2. Программный материал для этапа начальной подготовки	22
4.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	38
4.4. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства	54
4.5. Психологическая подготовка	62
4.6. Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий с учебно-тренировочной группой на площадке для игры в городки	64
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «городошный спорт»	65
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	66
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....	66
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	66
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	67
Приложения	70

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «городошный спорт» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 29.02.2024 № 219 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «городошный спорт» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «городошный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 № 1031 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71671).

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «городошный спорт» (далее – Методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, обучаться физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских

заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 № 1031 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «городошный спорт» (далее – ФССП);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.02.2024 № 219 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «городошный спорт» (далее – Примерная программа);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25.09.2024 № 506н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист

по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 506н);

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «городошный спорт» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «городошный спорт». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получили структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «городошный спорт» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «городошный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации и осуществления учебно-тренировочного процесса в рамках образовательной деятельности по виду спорта «городошный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «городошный спорт» учитываются Организационными при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся) в группах, начиная с НП и заканчивая ВСМ (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая Программу:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:
 - на этапах НП и УТ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;
 - на этапах ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 2 – Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 16	18 - 20	20 - 24
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 832	936 - 1040	1040 - 1248

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного в Программе с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе НП – двух часов;
- на этапе УТ – трех часов;
- на этапе ССМ – четырех часов;
- на этапе ВСМ – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

- 1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на этапе УТ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на этапе УТ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на этапе УТ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на этапе УТ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до трех суток, но не более двух раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах НП и УТ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного

плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом параметров, указанных в таблице 3.

Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности, но не ниже установленного ФССП.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	3	4	4
Отборочные	-	2	3	3	4	5
Основные	-	1	2	2	3	5

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «городошный спорт»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), образец учебного плана представлен в приложении № 1 к Методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного

учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «городошный спорт».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства

соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; формирует осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народов России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотическое воспитание — это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, личности, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе, изучения исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с детьми войны, ветеранами труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: «Спортсмены – герои Великой Отечественной войны», «Спортсмены – герои локальных войн» и другие; экскурсии по историческим местам; беседы

с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также и другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с этапа НП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний

об определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя, в том числе:

статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальными упражнениями, техническими элементами по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Судейская практика.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по Правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе, при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки

особую роль отводит темам по изучению Правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, участвующим в судействе спортивных соревнований, может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований).

На этапе НП до года в виде спорта «городошный спорт» инструкторская и судейская практика не предусмотрены.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к Методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144 н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На этапе НП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, по организации питания

и отдыха.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
НП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
НП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ и ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

На этапе УТ, кроме педагогических средств восстановления, необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе НП:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «городошный спорт»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На этапе УТ:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «городошный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

На этапе ССМ:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «городошный спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;
 закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
 по видам спортивной подготовки;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
 получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе ВСМ:

совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;
 знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
 по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить нормы и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «городошный спорт»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся этапов ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «городошный спорт», составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может также осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, в том числе в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки и предполагает осуществление спортивной подготовки посредством реализации видов спортивной подготовки.

Вид спорта «городошный спорт» включает спортивные дисциплины:

- городки европейские;
- городки европейские – командные соревнования;
- городки классические;
- городки классические – командные соревнования;
- городки финские-кюккя;
- городки финские-кюккя – командные соревнования.

Терминология и описание фигур изложены в приложении № 6.

4.1. Структура спортивной подготовки в виде спорта «городошный спорт»

Многолетний учебно-тренировочный процесс в виде спорта «городошный спорт» делится на макроциклы, включает законченный ряд периодов, мезоциклов, микроциклов.

В макроцикле различают три периода спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный, которые представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря и климатических условий.

Подготовительный период принято делить на два периода – общеподготовительный и специально-подготовительный. Задачами подготовительного периода являются повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся, развитие основных функциональных систем организма, обучение и совершенствование технических приемов и воспитание морально-волевых качеств.

Задачами соревновательного периода являются достижение обучающимися наивысшей спортивной формы. Содержание учебно-тренировочного процесса в этом периоде предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузок, но предполагает увеличение интенсивности нагрузок.

Задачами переходного периода являются активный отдых, восстановление организма после соревновательных нагрузок, поддержание уровня физической подготовленности обучающихся.

Построение учебно-тренировочного процесса на основе мезоциклов и микроциклов.

Мезоцикл – это средний учебно-тренировочный цикл продолжительностью от двух до шести недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный.

Микроцикл – это малый учебно-тренировочный цикл, проводимый в течение нескольких дней или одной недели.

Выделяют семь типов микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, разгрузочный, соревновательный, восстановительный, контрольный.

4.2. Программный материал для этапа начальной подготовки

Основные задачи:

- укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование интереса к виду спорта «городошный спорт»;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, и о виде спорта «городошный спорт»;
- формирование основных двигательных умений и навыков;
- изучение и освоение базовой техники городошного спорта;
- развитие общих и специальных физических качеств;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Учебно-тренировочный процесс на этапе НП обучения не делится на периоды спортивной подготовки в связи с отсутствием спортивных соревнований в годичном цикле. Основное внимание сосредотачивается на содержании недельных микроциклов. Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса на НП является развитие физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, силы.

Учебно-тренировочный процесс на этапе НП проводится по видам спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП)

Целью ОФП является разностороннее гармоничное развитие физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся. Для этого используют несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, связанные как с общим (приседание, подтягивания, отжимания, парные упражнения и т.д.), так и с локальным воздействием на отдельные мышечные группы (упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья, плеча, туловища и ног).

В комплекс ОФП включают набор упражнений, направленных на развитие различных физических качеств (далее – комплекс), пример одного из комплексов представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Комплекс упражнений для развития общих физических качеств

№ п/п	Наименование комплекса	Содержание и характер упражнений, методические указания
1.	Комплекс на развитие силы мышц плечевого пояса	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание); сведение и разведение рук с отягощениями, в положении лежа на скамье; подъем гантелей на бицепс
2.	Комплекс на развитие силы мышц туловища	Подъем ног из положения лежа на спине; повороты с гимнастической палкой за спиной; подъем туловища из положения лежа; повороты с сопротивлением резинового амортизатора
3.	Комплекс на развитие силы ног	Приседание на одной и на двух ногах; маховые движения ногами; выпады с дополнительными пружинящими движениями (с отягощениями и без них)
4.	Комплекс на развитие ловкости	Подвижные игры; жонглирование; упражнения на подвижной опоре; упражнения со скакалкой и обручем; перекидывание мяча с руки на руку, то же упражнение с партнёром (постепенно увеличивая дистанцию от 0.5 м до 2.0 м), одновременное перекидывание между двумя партнёрами двух мячей по воздуху (вариант: через удар о землю), бросок мяча через спину на точность и т.д.
5.	Комплекс на развитие быстроты отдельного движения	Прыжки в длину с места и с разбега; старты на дистанции до 10 м; напрыгивания и перепрыгивания на/через предметы; прыжки вверх с места и с разбега; выпускание из руки и ловля той же рукой гимнастической палки; одиночные броски набивного мяча двумя руками снизу, сбоку, сверху, назад
6.	Комплекс на развитие высокого темпа (частоты) движения	Бег на короткие дистанции; прыжки со скакалкой (двойные обороты); повороты на 180° на скорость
7.	Комплекс на развитие динамической гибкости	Пружинистые сгибания, разгибания, наклоны, вращения и круговые движения в различных позициях; маховые упражнения с постепенно увеличивающейся амплитудой
8.	Комплекс на развитие статической гибкости	Сохранение неподвижного положения в конечных точках активных упражнений
9.	Комплекс на развитие выносливости	Кросс, смешанные передвижения; круговая тренировка

Учебно-тренировочный процесс по ОФП в основном предусматривает применение повторного метода, где упражнения выполняются в среднем темпе с определенными интервалами отдыха.

Специальная физическая подготовка (далее – **СФП**) направлена на развитие физических качеств, способствующих улучшению результативности в виде спорта «городошный спорт» (развитие специальной силы, ловкости и гибкости, быстроты реакций и быстроты двигательных действий) и необходимых для овладения основными приёмами техники.

Комплекс упражнений для развития специальных физических качеств представлен в таблице 6.

Таблица 6 – Комплекс упражнений для развития специальных физических качеств

№ п/п	Наименование комплекса	Содержание и характер упражнений, методические указания
1.	Комплекс на развитие силы мышц плечевого пояса	Удержание неподвижных рук с малым отягощением во время поворотов; удержание неподвижных рук в стороны с резиновым амортизатором после поворота на носках на 90° вправо и влево
2.	Комплекс на развитие силы мышц туловища	Повороты плечевого пояса с малым отягощением; метание набивного мяча через сторону на дальность обеими руками
3.	Комплекс на развитие силы ног	Повороты на носках с использованием резинового амортизатора
4.	Комплекс на развитие способности объединять разные по структуре движения и положения частей тела в одно движение	Выполнение метания биты на дальность и в цель с неподвижной «бросающей» рукой, с активным движением ног и сохранением неподвижного положения остальных частей тела
5.	Комплекс на развитие быстроты отдельного движения	Метание набивного мяча через сторону на дальность; метание облегченной биты на дальность
6.	Комплекс на развитие способности к высокому темпу (частоте) движения	Повороты с гимнастической палкой за спиной вправо и влево на скорость с отягощением и без него
7.	Комплекс на развитие способности выполнять продолжительное время движения сходные по структуре с соревновательным	Метание набивного мяча 1 кг через сторону на дальность и в цель; повороты с палкой за спиной вправо и влево с полной амплитудой, с отягощением или без; упражнения с резиновым амортизатором, имитирующие технику основного броска; метание облегченной биты на дальность; метание биты со стандартного расстояния в цель; метание утяжелённой биты на стандартное расстояние

Для развития специальной ловкости используют методы: зеркальное выполнение упражнений; создание непривычных/усложненных условий выполнения упражнений с использованием естественных условий мест занятий, а также, применяя специальные снаряды и устройства.

Для развития специальной быстроты используют методы: повторное выполнение скоростного упражнения с предельной и около предельной скоростью. Количество повторений упражнения в одной серии составляет 6-8 раз. Упражнения выполняются несколькими сериями, с отдыхом между ними 5-8 мин.

Для развития «скоростной силы» используют методы: выполнение скоростных упражнений в затрудненных и облегченных условиях. Скоростные упражнения необходимо сочетать с упражнениями на расслабление мышц, в том числе и в процессе выполнения самих скоростных упражнений.

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе НП является овладение техническими элементами вида спорта.

Условно различают три этапа учебно-тренировочного процесса при обучении техническим элементам:

первый этап – начальное разучивание;

второй этап – углубленное, детализированное разучивание;

третий этап – закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Для первого этапа по начальному разучиванию техническим элементам рекомендуем использовать определенную последовательность при обучении базовым элементам. Комплекс упражнений для обучения техническим элементам вида спорта «городошный спорт» представлен в таблице 7.

Начинается техническая подготовка с изучения исходного положения (стойки) для начала замаха, которое включает следующие элементы: постановка ног, положение туловища, рук. Постановка ног. Правая стопа развёрнута под углом 30–45° к продольной оси передней планки, левая — развёрнута под несколько большим углом и смещена влево либо вперёд на расстоянии около 15 см от правой. Вес системы «городошник — бита» распределяется на обе ноги равномерно. Положение туловища. Туловище занимает естественное положение по отношению к постановке ног, плечи расслаблены, голова повёрнута лицом в сторону городошной фигуры. Положение рук. Правая рука держит биты и согнута под углом 90°, локоть слегка прижат к туловищу, предплечье находится в супинированном положении (ладонь кверху). Левая рука удерживает биты на некотором расстоянии от правой. Продольная ось биты нацелена на фигуру.

Таблица 7 – Комплекс упражнений для обучения техническим элементам вида спорта «городошный спорт»

№ п/п	Направленность комплекса	Комплекс упражнений	Методические указания
1.	Обучение хвату ручки биты	1.1. Выполнение свободного мелкого и свободного среднего хвата в замок; 1.2. Выполнение шага с правой ноги на левую, с отведенной в сторону рукой с имитацией свободного среднего хвата в замок; 1.3. Выполнение шага левой ногой вперед с переносом на нее общего центра массы (далее – ОЦМ), рука, имитирующая хват, отведена в сторону и супинирована во всех суставах; выполнение шага левой вперед с переносом на нее ОЦМ и поворотом выпрямленного туловища влево, рука, имитирующая хват, супинирована и отведена в сторону	Объяснение и показ; выполнение упражнений, подводящих к пониманию динамической структуры броска, роли хвата и положения ладони (вверх, вниз); повторный показ и применение метода текущей информации в момент выполнения упражнения обучающимися
2.	Обучение исходному положению	2.1. Выполнение исходного положения для начала замаха; 2.2. Выполнение поворота туловища направо из исходного положения; 2.3. Выполнение шага левой вперед из исходного положения с переносом ОЦМ на левую ногу; 2.4. Выполнение шага левой вперед из исходного положения с поворотом туловища налево на носке левой ноги	Объяснение и показ исходного положения; выполнение имитационных упражнений; повторный показ и применение метода текущей информации в момент выполнения упражнений
3.	3. Обучение замаху (заведению биты назад в группировке)	3.1. Выполнение имитации замаха без биты со зрительным контролем; 3.2. Выполнение замаха с битой со зрительным контролем; 3.3. Выполнение замаха со зрительным контролем со стороны партнера; 3.4. Выполнение замаха с битой с акцентом на группировке; 3.5. Выполнение имитации замаха без биты, с последующим поиском опоры для шага левой ногой; 3.6. Выполнение замаха с битой, с последующим поиском опоры для шага левой ногой; 3.7. Выполнение имитации замаха без биты, поиск опоры левой ногой, толчком правой шаг на левую ногу	Объяснение и показ в целом; показ механизма замаха с фиксацией в конце фазы броска – группировке; выполнение имитационных упражнений без биты и с битой; многократный показ и применение метода срочной информации в момент выполнения обучающимися техники замаха

№ п/п	Направленность комплекса	Комплекс упражнений	Методические указания
4.	Обучение «хлесту» в фазе выброса	4.1. Исходное положение (далее – И.П.) – стойка, ноги в положении шага, левая вперед, руки максимально расслаблены. Медленный поворот верхнего плечевого пояса направо и резкий, с рывком локтя левой руки влево назад, поворот налево; 4.2. Выполнение «броска правой руки от плеча» (резкое движение правого плечевого сустава вперед с быстрым торможением и обгоном его расслабленной рукой); 4.3. Выполнение «броска правой руки с битой от плеча» (движение плечевого сустава с резким торможением и хлестообразным движением руки с последующим выпуском биты)	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.	Обучение разгону и выбросу биты	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 № 5.1., но выполняется с уступающим сопротивлением партнера, который держит за руку, имитируя момент инерции биты; 5.4. Движение, аналогичное упражнению № 5.2., но выполняется по методу упражнения № 5.3. (с помощью партнера); 5.5. Движение, аналогичное упражнению № 5.2., но выполняется с битой, в медленном темпе, со зрительным контролем, без выпуска биты; 5.6. Движение, аналогичное упражнению № 5.5., но выполняется в среднем темпе; 5.7. Движение, аналогичное упражнению № 5.6., но без зрительного контроля; 5.8. Движение, аналогичное упражнению № 5.7., но с выпуском бит в направлении «квадрата»;	Многократный показ и объяснение техники всего броска с подробным разбором фазы разгона и выброса; изучение 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

№ п/п	Направленность комплекса	Комплекс упражнений	Методические указания
		5.9. И.П. – группировка в замахе. Разгон и выброс биты в направлении «квадрата» осуществляется в полную силу, без зрительного контроля	
6.	Обучение технике «связки» двух фаз: замаха и разгона	6.1. Выполнение имитации замаха с переходом в пассивную фазу разгона, без биты, в медленном темпе, со зрительным контролем; 6.2. Выполнение движения, аналогичного упражнению № 6.1., но с битой; 6.3. Выполнение движения, аналогичного упражнению № 6.1., но в среднем темпе, без зрительного контроля; 6.4. Выполнение движения, аналогичного упражнению № 6.2., но в среднем темпе, без зрительного контроля; 6.5. Выполнением движения, аналогичного упражнению № 6.1., но в быстром темпе, без зрительного контроля; 6.6. Выполнение движения, аналогичного упражнению № 6.2., но в быстром темпе, без зрительного контроля	Объяснение и демонстрация техники «связки», вычленив элемент и в целом движения; объяснение механизма амортизации в локтевом суставе при срыве биты с «мертвой точки» в начальной стадии разгона; многократный показ и применение обучающимися имитационных упражнений без биты и с битой
7.	Обучение технике основного броска с полукона	7.1. Имитация техники броска в целом, без биты, в медленном темпе, с акцентом на узловых моментах, со зрительным контролем; 7.2. Имитация техники броска в среднем темпе, без биты и без зрительного контроля; 7.3. Выполнение «проводки» по движению с битой и со зрительным контролем формы целостного броска; 7.4. Выполнение имитации техники броска с битой, в медленном темпе, без зрительного контроля и выпуска биты; 7.5. Выполнение техники броска биты в среднем темпе, с выпуском ее в «квадрат»; стойка в метре от передней планки полукона; 7.6. 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; 7.7. Выполнение броска с 1 м от планки полукона в заднюю линию «города»; 7.8. Выполнение броска с 2 м от планки полукона в линию «марки»	а. Демонстрация и объяснение техники всего броска с остановкой внимания на трудных элементах; б. Многократный показ и применение метода информации в момент выполнения упражнения. Применение имитационных упражнений, выполняемых в облегченном варианте.

На втором этапе в учебно-тренировочном процессе применяется углубленное, детализированное разучивание техническим элементам.

На третьем этапе проводится обучение и совершенствование техники броска.

Комплекс упражнений по обучению техники броска в виде спорта «городошный спорт» представлен в таблице 8.

Таблица 8 – Комплекс упражнений по обучению техники броска в виде спорта «городошный спорт»

№ п/п	Направленность комплекса	Комплекс упражнений	Методические указания
1.	Обучение технике основного броска с полукона	1.1. Имитация техники броска в среднем темпе, без биты и без зрительного контроля; 1.2. Выполнение «проводки» по движению с битой и со зрительным контролем формы целостного броска; 1.3. Выполнение имитации техники броска с битой, в медленном темпе, без зрительного контроля и выпуска биты; 1.4. Выполнение техники броска биты в среднем темпе, с выпуском ее в «квадрат», стойка – в метре от передней планки полукона; 1.5. 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; 1.6. Выполнение техники броска с выпуском биты в «квадрат» в самом быстром темпе, какой не сказывается отрицательно на технике движения с контролем плоскости вращения и величины угла перекоса биты в момент приземления; 1.7. Выполнение броска с 1 м от планки полукона в заднюю линию «города»; 1.8. Выполнение броска с 2 м от планки полукона в линию «марки»; 1.9. Выполнение броска с 3 м от планки полукона в лицевую линию разметки «города»	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
2.	Совершенствование точности полета биты, стабилизации относительной	2.1. Выполнение бросков с места разворота биты в лицевую линию с «мягким» приземлением биты и последующим скольжением ее по листу покрытия;	Показ точного броска. Объяснение механизма движения, способствующего точному

№ п/п	Направленность комплекса	Комплекс упражнений	Методические указания
	скорости вращения и плоскости вращения биты	2.2. Выполнение броска с попаданием биты между двумя стоящими на задней линии, в 1,5 м друг от друга, городками, при условии разворота биты; 2.3. Выбивание трех городков на лицевой линии, лежащих торцами друг к другу на расстоянии 10 см; 2.4. Выбивание двух городков: первый – на центре лицевой линии, второй – на 0,4 м вглубь «города» и на 0,6 м левее первого	и стабильному попаданию биты в цель. Индивидуальный анализ точности броска у обучающихся. Контрольные нормативы на точность выполнения бросков обучающимися
3.	Развитие высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, составляющих основу техники городошного спорта, повышение их эффективности в соревновательных условиях	3.1. Выполнение броска из положения замаха с заранее выполненным шагом и постановкой концевой планки на пол; 3.2. Выполнение упражнения № 3.1., но без постановки концевой планки на пол; 3.3. Выполнение броска за счет активной работы ног и таза, с сохранением статического положения звеньев верхнего плечевого пояса; 3.4. Выполнение броска за счет активной работы звеньев плечевого пояса, с пассивным участием ног и таза; 3.5. Выполнение броска с ограничением глубины замаха; 3.6. Выполнение броска с ограничением длины шага; 3.7. Выполнение броска с ограничением подачи плечевого пояса вперед; 3.8. Выполнение броска с ограничением высоты движения кисти в момент разгона и выброса биты; 3.9. Выполнение броска с ограничением высоты полета биты; 3.10. Выполнение броска утяжеленной (облегченной) битой; 3.11. Выполнение броска более длинной (более короткой) битой; 3.12. выполнение бросков биты в присутствии большого количества зрителей; 3.13. выполнение контрольных нормативов по выбиванию определенного количества фигур, городков, комбинаций городков; 3.14. соревнования на лучший результат, на выигрыш, на лучшую технику броска и т. д.	Демонстрация и объяснение элементов техники броска с остановкой внимания на трудных моментах. Многократный показ и применение метода информации в момент выполнения упражнения. Применение средств ограничения движений обучающихся с целью создания невозможности неправильного выполнения элементов броска
4.	Освоение частичной перестройки и совершенствование отдельных деталей	4.1. Выполнение броска биты с акцентированным вращательным движением бедер; 4.2. выполнение броска биты с акцентированным разворотом плечевого пояса;	Показ бросков с акцентом на детали техники с синхронным объяснением особенностей корректировки двигательного действия.

№ п/п	Направленность комплекса	Комплекс упражнений	Методические указания
	двигательного навыка	4.3. выполнение броска биты с акцентированным рывком локтя свободной руки в сторону назад; 4.4. выполнение броска биты с отклонением туловища в сторону биты в фазе замаха и разгона; 4.5. выполнение броска биты с активной супинацией бросающей руки во всех звеньях; 4.6. выполнение броска биты с акцентированным положением «натянутого лука»; 4.7. выполнение броска облегченной биты с целью точной корректировки отдельных движений в двигательном навыке; 4.8. выполнение броска облегченной биты с увеличенного расстояния	Выполнение обучающимися имитационных упражнений с акцентом на определенном элементе движения со зрительным контролем и без него в медленном темпе, с постепенно увеличивающейся скоростью. Выполнение акцентированного движения в облегченных условиях
5.	Обучение технике специальных бросков с полукона, результатом которых является полет биты, вращающейся в различных плоскостях (нормальной и обратной)	5.1. Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет движения рукой от плечевого сустава без участия ног; 5.2. имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счет поворота верхнего плечевого пояса с некоторым наклоном туловища влево; 5.3. имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет работы ног и поворота туловища; 5.4. имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счет работы ног, поворота и наклона туловища вперед влево; 5.5. имитация основного броска без биты в замедленном темпе с включением элементов упражнений 1-4; 5.6. имитация техники основного броска с битой в замедленном темпе с включением элементов упражнений 1-4 без выпуска биты из рук; 5.7. выполнение упражнения № 6 в среднем темпе, с выпуском биты из руки и оценкой угла перекоса в момент приземления; 5.8. выполнение упражнения № 7 в игровом темпе; 5.9. 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	Показ техники специальных бросков с синхронным объяснением ее двигательного механизма. Выполнение обучающимися имитационных упражнений без биты и с битой. Выполнение обучающимися специальных упражнений – бросков по комбинациям городков
6.	Совершенствование техники	6.1. 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»;	Показ точных бросков.

№ п/п	Направленность комплекса	Комплекс упражнений	Методические указания
	специальных бросков с полукона	– один городок – по центру лицевой линии, другой – в полуметре от левой боковой линии на уровне ее середины; – один городок – по центру лицевой линии, другой – в 0,25 м от левой боковой линии на уровне ее середины; – один городок – по центру лицевой линии, другой – на середине левой боковой линии. 6.2. Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с подходом 1,8-2,0 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»	Объяснение в мельчайших деталях элементов техники бросков и механизма точности попадания. Индивидуальный анализ техники бросков обучающихся. Работа над ошибками и недочетами в технике.

Тактическая подготовка

Основные задачи: приобретение тактических знаний; формирование тактического мышления; формирование тактических навыков.

Тактическая подготовка сводится к целесообразному использованию различных вариантов техники для решения конкретных задач. В таблице 9 представлен комплекс упражнений по тактической подготовке.

Таблица 9 – Комплекс упражнений по тактической подготовке

№ п/п	Направленность комплекса	Комплекс упражнений	Методические указания
1.	Обучение тактическим действиям по выбиванию простейших фигур	1. Выполнение бросков биты по фигурам № 1, 4, 8, 10, 14 с целью попадания в фигуру: а) серединой биты, полным разворотом, в нормальной плоскости; б) с уводом биты, разворотом, в нормальной плоскости. 2. Выполнение бросков по фигурам «Вилка», «Звезда» с целью попадания в фигуру: а) серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости; б) серединой биты, переразворотом (только по «Вилке»), в нормальной плоскости (с отходом 0,2 м). 3. Выполнение бросков по фигуре «Серп» с целью попадания в фигуру: а) серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости; б) серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости. 4. Выполнение бросков по фигуре «Артиллерия» с целью попадания в фигуру: а) серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости; б) серединой биты, разворотом, в нормально-восходящей плоскости. 5. Выполнение бросков по фигуре «Письмо» с целью попадания: а) в городки, расположенные на правой боковой линии «города» серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости (с отходом 0,2-0,4 м); б) в городки, расположенные на левой боковой линии «города»: а) ОЦМ биты, разворотом, в нормально-восходящей плоскости; г) ОЦМ биты, разворотом, в нормальной плоскости;	Все описанные упражнения будут эффективными в случае «мягкого» приземления биты. Кроме плоскости вращения, указанной в каждом конкретном случае, необходимо, чтобы недоброс биты был не более 0,4-0,5 м. В этом случае мы имеем гарантированную «мягкость», которая будет одним из критериев правильности тактических действий

№ п/п	Направленность комплекса	Комплекс упражнений	Методические указания
		д) в «марку» серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,8-1,0 м)	
2.	Обучение тактическим действиям по выбиванию фигуры «Пулеметное гнездо»	Выполнение бросков по фигуре «Пулеметное гнездо» с целью попадания в фигуру: а) с уводом биты, разворотом (с подходом 0,1-0,2 м); б) с уводом биты, недоразворотом (с подходом 0,3-0,7 м); в) серединой биты, недоразворотом (с подходом 0,3-0,7 м); г) ОЦМ биты, недоразворотом (с подходом 0,3-0,7 м)	Необходимо добиваться попадания в фигуру на высоте 11-15 см от её основания. Рекомендуется использовать увеличенную нормальную плоскость вращения биты.
3.	Обучение тактическим действиям по выбиванию фигуры «Тир»	Выполнение бросков по фигуре «Тир» с целью попадания в фигуру: а) с уводом биты, разворотом (с подходом 0,1-0,2 м); б) с уводом биты, недоразворотом (с подходом 0,3-0,5 м); в) серединой биты, разворотом (с подходом 0,1-0,2 м); г) серединой биты, недоразворотом (с подходом 0,3-0,5 м)	Рекомендуется использовать броски в нормальной плоскости, это увеличит вероятность попадания в одну из «связок». Необходимо добиваться попадания в оба стоячих городка фигуры на высоте 17-20 см от их основания
4.	Обучение тактическим действиям по выбиванию простейших комбинаций городков	Выполнение бросков по комбинациям городков с целью выбивания: а) одного городка – на центре лицевой линии, другого – в районе «марки» серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости; б) одного городка – на центре лицевой линии, другого – на центре задней линии серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости (с отходом 0,2-0,3 м)	Во всех вариантах комбинаций городков необходимо выдерживать параметры, указанные в задании, обязательно добиваясь «мягкого» приземления биты, которое будет критерием, определяющим необходимый угол перекоса
5.	Обучение тактическим действиям по выбиванию комбинаций городков от фигуры «Тир»	Выполнение броска по комбинациям городков от фигуры «Тир» с целью попадания: а) в левую «связку» «ворот» серединой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5-0,7 м); б) в левую «связку» «ворот» с уводом биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5-0,7 м)	Необходимо добиваться попадания во все три городка «ворот». При бросках с подходом более чем 0,5 м нужно стараться направлять биту на 3-5 см ниже «связки» во избежание переброса биты
6.	Обучение тактическим действиям	Выполнение бросков по фигуре «Колодец» с целью попадания в фигуру: а) серединой биты, разворотом;	Плоскость вращения должна обеспечивать подскок биты для полного выбивания фигуры. Для обеспечения необходимого уровня

№ п/п	Направленность комплекса	Комплекс упражнений	Методические указания
	по выбиванию фигуры «Колодец»	б) серединой биты, переразворотом (с отходом 0,2-0,5 м); в) серединой биты, недоразворотом (с подходом 0,3-0,6 м)	«жесткости» приземления нужно учитывать качество инвентаря (биты), оборудования (игрового покрытия), а также стиль броска. С учетом этих особенностей в каждом конкретном случае спортсмен подбирает самый рациональный способ, в сочетании с плоскостью вращения биты (обратной, обратно-восходящей, восходящей или обратно-нисходящей). Недоброс биты – 0,2-0,5 м. В случае (в) необходимо лобовое попадание в левую «связку» нижнего и переднего городков
7.	Обучение тактическим действиям по выбиванию фигуры «Серп»	Выполнение бросков по фигуре «Серп» с целью попадания в фигуру: а) серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости; б) серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости	Упражнения будут эффективными в случае «мягкого» приземления биты. Кроме плоскости вращения, указанной в каждом конкретном случае, необходимо, чтобы недоброс биты был не более 0,4-0,5 м. В этом случае мы имеем гарантированную «мягкость», которая будет одним из критериев правильности тактических действий
8.	Обучение тактическим действиям по выбиванию фигуры «Артиллерия»	Выполнение бросков по фигуре «Артиллерия» с целью попадания в фигуру: а) серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости; б) серединой биты, разворотом, в нормально-восходящей плоскости	Упражнения будут эффективными в случае «мягкого» приземления биты. Кроме плоскости вращения, указанной в каждом конкретном случае, необходимо, чтобы недоброс биты был не более 0,4-0,5 м. В этом случае мы имеем гарантированную «мягкость», которая будет одним из критериев правильности тактических действий
9.	Обучение тактическим действиям по выбиванию фигуры «Письмо»	Выполнение бросков по фигуре «Письмо» с целью попадания: а) в городки, расположенные на правой боковой линии «города»; - серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости (с отходом 0,2-0,4 м);	Все описанные выше упражнения будут эффективными в случае «мягкого» приземления биты. Кроме плоскости вращения, указанной в каждом конкретном случае, необходимо, чтобы недоброс биты был не более 0,4-0,5 м. В этом случае мы имеем гарантированную

№ п/п	Направленность комплекса	Комплекс упражнений	Методические указания
		- с уводом биты, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0,4-0,6 м); б) в городки, расположенные на левой боковой линии «города»; - ОЦМ биты, разворотом, в нормально-восходящей плоскости; - ОЦМ биты, разворотом, в нормальной плоскости; в) в «марку»: - серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,2 м); - серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,2-0,6 м и, при необходимости, уменьшением относительной угловой скорости вращения биты)	«мягкость», которая будет одним из критериев правильности тактических действий
10.	Дальнейшее обучение тактическим действиям по выбиванию фигуры «Тир»	Выполнение бросков по фигуре «Тир» с целью попадания в фигуру: а) с уводом биты, разворотом (с подходом 0,1-0,2 м); б) с уводом биты, недоразворотом (с подходом 0,3-0,5 м); в) серединой биты, разворотом (с подходом 0,1-0,2 м)	Рекомендуется использовать броски в нормальной плоскости, это увеличит вероятность попадания в одну из «связок». Необходимо добиваться попадания в оба стоячих городка фигуры на высоте 17-20 см от их основания
11.	Дальнейшее обучение тактическим действиям по выбиванию комбинаций городков	Выполнение бросков по комбинациям городков с целью выбивания: а) одного городка – на центре лицевой линии – ручкой биты, другого – в районе заднего левого угла «города» – комлем (с подходом 0,6-0,7 м, в нормально-восходящей плоскости); б) одного городка на «двадцатке» – ручкой биты, другого – в районе левого переднего угла «города» – комлем, в нормально-восходящей плоскости (с ОС)	Во всех вариантах комбинаций городков необходимо выдерживать параметры, указанные в задании, обязательно добиваясь «мягкого» приземления биты, которое будет критерием, определяющим необходимый угол перекоса
12.	Дальнейшее обучение тактическим действиям по выбиванию комбинаций	Выполнение броска по комбинациям городков от фигуры «Тир» с целью попадания: а) в левую «связку» «ворот» и городок, расположенный в районе левого дальнего угла «города», с уводом биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,7-0,9 м);	Необходимо добиваться попадания во все три городка «ворот». При бросках с подходом более чем 0,5 м нужно стараться направлять биту на 3-5 см ниже «связки» во избежание переброса биты.

№ п/п	Направленность комплекса	Комплекс упражнений	Методические указания
	городков от фигуры «Тир»	б) в левую «связку» «ворот» с уводом биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5-0,7 м)	

Наиболее типичные задачи тактической подготовки и методические приемы для их решения представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Задачи и методические приемы тактической подготовки

Задачи тактической подготовки	Методические приемы для их решения
Формирование целостной и устойчивой техники, развитие уверенности в своих силах, смелости и решительности	Включение в занятия упражнений до обязательного выполнения условий, с концентрацией внимания на деталях техники броска, независимо от силы соперника
Развитие способности к самостоятельному тактическому мышлению	Предоставление спортсмену возможности самостоятельно творчески решать определенные тактические задачи
Совершенствование техники бросков по фигурам и комбинациям городков в рамках определенной тактической схемы	Включение в занятия упражнений по выбиванию фигур и комбинаций городков, необходимых для реализации определенной расстановки игроков.

Теоретическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки представлена в приложении № 5

4.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

На этапе УТ решаются следующие задачи:

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «городошный спорт», к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;

– повышение уровня общей и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

– формирование профилирующих навыков в виде спорта «городошный спорт», изучение и совершенствование техники базовых элементов (двигательных действий с проявлением динамической и статической силы);

– индивидуализация учебно-тренировочного процесса, обеспечение более совершенного и вариативного владения спортивной техникой в усложненных условиях для дальнейшего совершенствования рациональных движений;

– соблюдение тренировочного плана, допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, режима восстановления и питания;

– овладение навыками самоконтроля и базовыми знаниями психологической подготовки;

– приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «городошный спорт»;

– овладение общими знаниями о правилах вида спорта «городошный спорт»

и антидопинговых правил;

– укрепление здоровья, воспитание морально-волевых и этических качеств.

–

4.3.1 Программный материал для УТ до трёх лет

Программный материал для УТ до трех лет представлен по видам спортивной подготовки.

ОФП

Целью ОФП на УТ этапе является обеспечение всесторонней физической подготовленности обучающегося, его разностороннего гармоничного развития. В комплекс ОФП включают набор упражнений, направленных на развитие различных физических качеств. Пример одного из комплексов представлен в таблице 11 (дозировка дается с учетом задач, решаемых на этапе подготовки и возраста обучающегося на данном этапе).

Таблица 11 – Комплекс ОФП

№ п/п	Содержание комплекса	Содержание и характер упражнений, методические указания
1.	Развитие силы мышц плечевого пояса и рук	Сведение и разведение рук с отягощениями, в положении сидя на тренажере; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (отжимания на брусьях); жим штанги лежа
2.	Развитие силы мышц туловища	Повороты с малым и средним отягощением
3.	Развитие силы ног	Жим ногами лежа на тренажере
4.	Формирование возможно большего количества простейших двигательных навыков	Спортивные игры по упрощенным правилам
5.	Развитие быстроты отдельного движения	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопками (отжимания с хлопками); прыжки с ноги на ногу (многоскоки) на дальность
6.	Развитие гибкости	Пассивные упражнения гибкость (под воздействием внешних сил, упражнения с партнером, с самозахватом, со снарядами (битами, блоками, набивным мячом)
7.	Повышение аэробной выносливости	Бег на 1-3 км

СФП

Большое внимание на УТ этапе уделяется развитию специальных физических качеств, необходимых в городском спорте. Пример одного из комплексов представлен в таблице 12.

Таблица 12 – Комплекс СФП

№ п/п	Содержание комплекса	Содержание и характер упражнений, методические указания
1.	Развитие силы мышц плечевого пояса и рук	Изометрические упражнения, сходные по структуре с соревновательным упражнением с применением системы блоков, сопротивления партнеров или неподвижных предметов
2.	Развитие силы мышц туловища	Повороты на скорость с отягощением и без него
3.	Развитие силы ног	Упражнения с резиновыми амортизаторами, имитирующие технику основного броска с подниманием на носки в конце поворота
4.	Развитие быстроты отдельного движения	Метание биты на более дальние расстояния

№ п/п	Содержание комплекса	Содержание и характер упражнений, методические указания
5.	Развитие способности выполнять продолжительное время движения сходные по структуре с соревновательным	Метание набивного мяча через сторону в цель; Изометрические упражнения, сходные по структуре с соревновательным упражнением с применением системы блоков, сопротивления партнеров или неподвижных предметов; Метание биты на стандартное расстояние.

Изометрические упражнения следует выполнять в положениях, соответствующих определенным моментам соревновательного движения. Обычно их включают в учебно-тренировочные занятия 2-3 раза в неделю в неизменном виде в течение 8-10 недель, по 15-20 минут в каждом учебно-тренировочном занятии.

Средства и методы для развития быстроты применяются такие же, как и на этапе НП.

Развитие специальной выносливости возможно с многократным повторением упражнений близких к соревновательным, а также с использованием собственно-соревновательного упражнения.

Техническая подготовка

Главными задачами технической подготовки являются:

- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков городского спорта, повышение их эффективности в соревновательных условиях;
- необходимая для дальнейшего совершенствования, перестройка двигательных навыков;
- совершенствование кинематики и / или динамики отдельных деталей навыка.

Комплекс упражнений по технической подготовке приведен в таблице 13.

Таблица 13 – Комплекс упражнений по технической подготовке

Направленность комплекса	Комплекс упражнений	Методические указания
Совершенствование техники основного броска биты с кона	Выполнение имитационных упражнений, в которых акцентируется работа ног с целью энергичного, но плавного поднятия ОЦМ системы «спортсмен-бита»; выполнение бросков на дальность; 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); выполнение бросков на «мягкость» приземления, точность центровки, разворот биты;	1. Объяснение и показ особенностей техники броска с кона; 2. Выполнение обучающимися имитационных упражнений; 3. Повторный показ и применение метода текущей информации в момент выполнения упражнений обучающимися; 4. «Проводка» по движению и применение метода

Направленность комплекса	Комплекс упражнений	Методические указания
	выполнение бросков с целью выбивания одного, двух, трех городков, лежащих на лицевой линии	практической помощи в выполнении броска (бросок выполняется тренером руками обучающегося); 5. Объяснение механизма движений, способствующих точному попаданию
Совершенствование техники броска биты с кона	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 лежащим фигурам, по фигуре «Письмо»); 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 № «Пулемётное гнездо», «Часовые», «Тир» с целью выбивания их одной битой); выполнение упражнений зачетного характера (10 бросков по фигуре «Коленчатый вал» – 5 раз выбить одной битой; 6 бросков по фигуре «Часовые» – выбить 20 городков и т. д.); соревнования личного характера (партия на 6, 10, 15 фигур); соревнования командного характера (партия на 6, 10, 15 фигур)	1. Объяснение механизма движений, способствующих точному попаданию; 2. Индивидуальный анализ точности попадания биты и «мягкости» её приземления; 3. Контрольные нормативы на точность попадания; 4. Участие в простейших соревнованиях личного и командного характера
Совершенствование точности полета биты, стабилизации относительной скорости вращения и плоскости вращения биты	Выполнение броска с попаданием биты между двумя стоящими на задней линии, в 1,5 м друг от друга городками при условии разворота биты; выбивание трех городков на задней линии, лежащих торцами друг к другу на расстоянии 10 см; выбивание двух городков, стоящих друг за другом на расстоянии 0,5 м, 1 м, 1,5 м, 2 м; выбивание двух городков, лежащих на лицевой линии, торцами друг к другу, на расстоянии 0,2 м, 0,4 м, 0,6 м, 0,8 м	1. Показ точного броска; 2. Объяснение механизма движения, способствующего точному и стабильному попаданию биты в цель; 3. Индивидуальный анализ точности броска у обучающихся; 4. Контрольные нормативы на точность выполнения бросков обучающимися
Развитие высокой стабильности и рациональной	Выполнение броска в «пригород» длиной 0,8 м, 0,6 м, 0,4 м;	1. Объяснение механизма движений, способствующих

Направленность комплекса	Комплекс упражнений	Методические указания
вариативности двигательных навыков, составляющих основу техники городошного спорта, повышение их эффективности в соревновательных условиях	выполнение броска с ненадежных покрытий кона и полукона (земля, песок, мокрая резина); выполнение броска по жесткому игровому покрытию с «мягким» приземлением биты; выполнение броска сразу после силовых упражнений; выполнение бросков биты после упражнений на выносливость; выполнение бросков биты сразу после скоростно-силовых упражнений	стабильному точному попаданию; 2. Индивидуальный анализ точности броска у обучающихся; 3. Концентрация внимания и волевых усилий обучающихся для достижения эффективности бросков при непривычных состояниях организма
Освоение частичной перестройки и совершенствование отдельных деталей двигательного навыка	Выбивание фигур или городков с использованием дополнительных ориентиров, стимулирующих более точное выполнение движений; выполнение броска утяжеленной биты со стандартного расстояния; выполнение броска облегченной биты со стандартного расстояния; выполнение броска биты с увеличенного расстояния; изометрические упражнения, стимулирующие напряжение отдельных звеньев, характерное для техники броска биты	1. Концентрация внимания на дополнительных ориентирах, указанных тренером перед выполнением броска; 2. Сосредоточение внимания обучающихся на правильном выполнении броска
Обучение технике специальных бросков с полукона, результатом которых является полет биты, вращающейся в различных плоскостях (нормальной и обратной)	Выполнение техники специального броска с обратным перекосом с расстояния 7,5 м в «пригород» в линию штрафного городка; 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; 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; выполнение техники специального броска с обратным перекосом с расстояния 10 м в заднюю линию, с 11 м – в линию «марки», с 12 м – в лицевую линию. Критерием правильности выполнения броска будет разворот биты и «мягкость» приземления	1. Показ техники специальных бросков с синхронным объяснением её двигательного механизма; 2. Выполнение обучающимися имитационных упражнений без биты и с битой; 3. Выполнение обучающимися специальных упражнений – бросков по комбинациям городков

Направленность комплекса	Комплекс упражнений	Методические указания
Совершенствование техники специальных бросков с полукона	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; 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 недоходом биты. Расположение городков в комбинации: городок, лежащий на игровом покрытии, находится на лицевой линии в 0,5 м правее стоячего городка «связки»; выполнение специальных бросков с обратным перекосом с целью выбивания городка, расположенного по центру лицевой линии; выполнение специальных бросков с обратным перекосом с отходом 0,3-0,5 м с целью выбивания городка, расположенного по центру задней линии; 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; 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	1. Показ точных бросков; 2. Объяснение в мельчайших деталях элементов техники бросков и механизма точности попадания; 3. Индивидуальный анализ техники бросков обучающихся; 4. Работа над ошибками и недочетами в технике.

Тактическая подготовка

Основные задачи:

- изучение специальной литературы;
- изучение правил соревнований;
- изучение особенностей судейства и проведения соревнований;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ наблюдений на соревнованиях;
- изучение условий и мест проведения соревнований.

Тактическая подготовка сводится в одних случаях к целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, в других – к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому и своевременному переключению с одной системы тактических действий на другую. Наиболее типичные задачи тактической подготовки и методические приемы описаны в таблице 14.

Таблица 14 – Типичные задачи тактической подготовки и методические приемы для их решения

Задачи тактической подготовки	Методические приемы для их решения
Формирование умений поддерживать тактический рисунок игры без нарушения техники, несмотря на сбивающие факторы	Задания на точность выполнения техники бросков с преодолением сбивающих факторов
Развитие способности мобилизовать все силы в ответственный момент	Повышение активности и концентрации внимания по типу промежуточного финиша
Развитие способности действовать с максимальным напряжением сил независимо от преимущества над соперником	Проведение соревнований с гандикапом, проведение соревнований с выбиванием после первой ошибки
Совершенствование вработываемости организма, формирование умений включаться в соревнования	Введение спортсмена в игру без разминки или после длительного перерыва, выполнение контрольных упражнений после общей разминки, без предварительных бросков
Содействие сыгранности, слаженности отдельных звеньев команды	Периодическое включение в основной состав команды спортсменов из резерва с требованием точно выполнять свои обязанности
Формирование умений переключаться от одних координационных структур к другим в условиях смены ситуаций	Включение в учебные состязания смены расстановки в команде, использование разнообразных вариантов тактики расстановки игроков

Комплекс упражнений для совершенствования тактического мастерства представлен в таблице 15.

Таблица 15 – Комплекс упражнений для совершенствования тактического мастерства

Направленность	Упражнение	Методические рекомендации
Совершенствование тактических действий по выбиванию фигуры «Коленчатый вал»	Выполнение бросков по фигуре «Коленчатый вал» с целью попадания в фигуру: а) серединой биты, разворотом, в нормальной плоскости; б) серединой биты, разворотом, в нормально-восходящей плоскости;	Все описанные упражнения будут эффективными в случае «мягкого» приземления биты. Кроме плоскости вращения, указанной в каждом конкретном случае, необходимо, чтобы недоброс биты был не более 0,4-0,5 м. В этом случае мы

Направленность	Упражнение	Методические рекомендации
	в) с недоводом биты, разворотом, в нормальной плоскости	имеем гарантированную «мягкость», которая будет одним из критериев правильности тактических действий
Совершенствование тактических действий по выбиванию фигуры «Письмо»	Выполнение бросков по фигуре «Письмо» с целью попадания: а) в городки, расположенные на правой боковой линии «города»: - срединой биты, в нормальной плоскости (с отходом 0,7-0,9 м); - срединой биты, переразворотом, в нормально-нисходящей плоскости (с отходом 0,7-0,9 м); - в городки правого «борта» – ручкой биты и «марку» – комлем, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0,6-0,8 м). б) в городок, расположенный в районе правого переднего угла «города», – ручкой биты и «марку» – комлем, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0,5 м)	Все описанные упражнения будут эффективными в случае «мягкого» приземления биты. Кроме плоскости вращения, указанной в каждом конкретном случае, необходимо, чтобы недоброс биты был не более 0,4-0,5 м. В этом случае мы имеем гарантированную «мягкость», которая будет одним из критериев правильности тактических действий
Совершенствование тактических действий по выбиванию фигуры «Колодец»	Выполнение бросков по фигуре «Колодец» с целью попадания в фигуру: а) с уводом биты, недоразворотом, (с подходом 0,2-0,4 м); б) ОЦМ биты, разворотом; в) ОЦМ биты, переразворотом (с отходом 0,2-0,4 м).	Плоскость вращения должна обеспечивать подскок биты для полного выбивания фигуры. Для обеспечения необходимого уровня «жесткости» приземления нужно учитывать качество инвентаря (биты), оборудования (игрового покрытия), а также стиль броска. С учетом этих особенностей в каждом конкретном случае спортсмен подбирает самый рациональный способ, в сочетании с плоскостью вращения биты (обратной, обратно-восходящей, восходящей или обратно-нисходящей). Недоброс биты – 0,2-0,5 м
Совершенствование тактических действий по выбиванию фигуры «Пулемётное гнездо»	Выполнение бросков по фигуре «Пулемётное гнездо» с целью попадания в фигуру: а) с уводом биты, переразворотом (с отходом 0,3-0,5 м); б) ОЦМ биты, недоразворотом (с подходом 0,3-0,7 м)	Необходимо добиваться попадания в фигуру на высоте 11-15 см от её основания. Использование различных плоскостей обуславливается степенью разворота биты: при переразвороте рекомендуется использовать обратную плоскость,

Направленность	Упражнение	Методические рекомендации
		при недоразвороте – нормальную
Совершенствование тактических действий по выбиванию фигуры «Тир»	Выполнение бросков по фигуре «Тир» с целью попадания в фигуру: а) срединой биты, недоразворотом (с подходом 0,3-0,5 м); б) ОЦМ биты, недоразворотом (с подходом 0,4-0,6 м)	Рекомендуется использовать броски в нормальной плоскости, это увеличит вероятность попадания в одну из «связок». Необходимо добиваться попадания в оба стоячих городка фигуры на высоте 17-20 см от их основания
Совершенствование тактических действий по выбиванию комбинаций городков	Выполнение бросков по комбинациям городков с целью выбивания: а) одного городка, расположенного на центре лицевой линии, – ручкой биты, комлем (с подходом 0,5 м, в нормально-восходящей плоскости); б) одного городка – на центре лицевой линии, другого – в районе заднего левого угла «города» – ручкой биты (с отходом 0,4-0,5 м, в нормальной или нисходящей плоскости); в) одного городка – на центре лицевой линии, другого – в районе «марки» с уводом биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м); г) одного городка – на центре лицевой линии, другого – на центре задней линии с уводом биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м); д) одного городка – на центре лицевой линии – срединой биты, другого – на задней линии, в полуметре от правого угла «города» – ручкой, в обратной плоскости (с подходом 2 м) или с недоводом биты, в обратной плоскости (с отходом 2,5 м); е) одного городка – на «двадцатке» – с недоводом, в обратной плоскости, другого – в районе правого заднего угла «города» – срединой биты (с подходом 2 м);	Во всех вариантах комбинаций городков необходимо выдерживать параметры, указанные в задании, обязательно добиваясь «мягкого» приземления биты, которое будет критерием, определяющим необходимый угол перекаса
Совершенствование тактических действий по выбиванию комбинаций городков от фигуры «Часовые»	Выполнение бросков по комбинациям городков от фигуры «Часовые» с целью попадания в «связку» из двух городков: - срединой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5-0,7 м); - срединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с отходом 0,5 м);	Необходимо стремиться, чтобы бита попадала в оба городка «связки»

Направленность	Упражнение	Методические рекомендации
	с уводом биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м);	
Совершенствование тактических действий по выбиванию комбинаций городков от фигуры «Тир»	Выполнение броска по комбинациям городков от фигуры «Тир» с целью попадания: а) в правую «связку» «ворот» ОЦМ биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2,0-2,2 м); б) в правую «связку» «ворот» серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с отходом 0,5 м); в) в левую «связку» «ворот» и городок, расположенный в районе «марки» серединой биты, недоразворотом в нормальной плоскости (с подходом 0,3-0,5 м); г) в левую «связку» «ворот» и городок, расположенный в районе «марки», в полуметре от левой боковой линии «города» с уводом биты, недоразворотом в нормальной плоскости (с подходом 0,5 м); д) в правую «связку» и городок, расположенный на центре задней линии ОЦМ биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2,0-2,2 м); е) в правую «связку» «ворот» и городок, расположенный на задней линии, в полуметре от правого дальнего угла «города» серединой биты переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2,0-2,2 м).	Необходимо добиваться попадания во все три городка «ворот». При бросках с подходом более чем 0,5 м нужно стараться направлять биту на 3-5 см ниже «связки», во избежание переброса биты
Совершенствование тактических действий капитана команды в командной игре	Решение задач по тактике командной борьбы. Роль капитана в командных играх: руководство командой; контроль над ходом игры; представительство команды в отношениях с судьей; ответственность за дисциплину в команде во время игры; передача функций капитана	Разъяснение функций капитана в командных играх: а) показ и объяснение действий капитана во время разминки (руководство разминкой, контроль за правильностью данных команды, внесенных в протокол игры, оценка состояния игроков команды для грамотной расстановки во время игры); б) правила взаимодействия с судьей и капитаном команды соперника; в) поддержание дисциплины в команде; г) права и обязанности капитана во время игры;

Направленность	Упражнение	Методические рекомендации
		д) процедура передачи функций капитана при замене.

4.3.2. Программный материал для этапа УТ свыше трёх лет

ОФП

Силовая подготовка осуществляется с применением упражнений с отягощениями околопредельного и предельного веса.

Для совершенствования координационных способностей используются спортивные и подвижные игры, элементы акробатики и др.

Для совершенствования физического качества – ловкости, применяют методические приемы и средства:

- применение снарядов различного веса;
- ограничение зрительного контроля (игра с закрытыми глазами, в темное время суток);
- усложнение условий выполнения обычных упражнений: метание снарядов по заданным коридорам высоты;
- изменение пространственных границ выполнения упражнения: увеличение и уменьшение расстояния до цели.

Эффективными средствами развития быстроты движений являются подвижные и спортивные игры, бег на короткие дистанции, эстафеты, прыжки, метания и др. Обычно упражнение на быстроту выполняется не более 5-10 с.

По мере роста уровня спортивной квалификации развитие быстроты движений должно быть тесно связано с развитием мышечной силы и скоростно-силовых качеств. С этой целью в спортивной подготовке широко используются скоростные, скоростно-силовые и собственно силовые упражнения.

Рекомендуется, 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).

СФП

Комплекс СФП, представлен в таблице 16.

Таблица 16 – Комплекс СФП

№ п/п	Содержание комплекса	Содержание и характер упражнений, методические указания
1.	Развитие силы мышц плечевого пояса и рук	Статические упражнения с отягощением и сопротивлением партнера или закрепленного оборудования, направленные на удержание неподвижного положения рук в стороны
2.	Развитие силы мышц туловища	Повороты плечевого пояса вправо и влево со значительными отягощениями на неподвижных ногах
3.	Развитие силы ног	Упражнения со значительными отягощениями, имитирующие технику основного броска, с разворотом ног и подниманием на носки в конце разворота
4.	Развитие быстроты отдельного движения	Метание бит различного веса на максимально возможные расстояния
5.	Развитие способности выполнять продолжительное время движения сходные по структуре с соревновательным	Метание диска в заданном направлении, по заданной траектории или на дальность; метание утяжеленной биты со стандартного расстояния; выполнение основного броска без перерыва на дальность.

Техническая подготовка

Основные задачи:

– достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, составляющих основу техники городошного спорта, постоянное повышение их эффективности в соревновательных условиях;

– формирование и совершенствование двигательных навыков.

Комплекс упражнений для совершенствования технического мастерства представлен в таблице 17.

Таблица 17 – Комплекс упражнений для совершенствования технического мастерства

Направленность	Упражнение	Методические рекомендации
Совершенствование техники броска биты с кона	Выполнение бросков с целью совершенствования точности попадания по нужным точкам фигуры (броски по стоячим городкам с целью попадания в заданные точки: по основанию, в середину, по верхнему концу городка; броски по фигурам «Пулемётное гнездо», «Часовые», «Тир» с целью выбивания их одной битой); выполнение упражнений зачетного характера (10 бросков по фигуре	1. Объяснение механизма движений, способствующих точному попаданию; 2. Индивидуальный анализ точности попадания биты и «мягкости» её приземления; 3. Контрольные нормативы на точность попадания;

Направленность	Упражнение	Методические рекомендации
	«Коленчатый вал» – 5 раз выбить одной битой; 6 бросков по фигуре «Часовые» – выбить 20 городков из 30, и т. п.); соревнования личного характера (партия на 6, 10, 15 фигур); соревнования командного характера (партия на 6, 10, 15 фигур)	4. Участие в простейших соревнованиях личного и командного характера
Совершенствование точности полета биты, стабилизации относительной скорости вращения и плоскости вращения биты	Выбивание городков, стоящих друг за другом на расстоянии 1 м, 0,7 м, 0,5 м, 0,3 м, начиная с заднего; выбивание двух городков, лежащих на лицевой линии, торцами друг к другу, на расстоянии 0,6 м, 0,8 м, 0,9 м; выбивание городков, лежащих торцами вплотную друг к другу (4 городка, 5 городков и т. д.); выбивание двух городков: первый – на центре лицевой линии, второй – на 0,5, 1,0, 1,5, 2,0 м вглубь «города» и на 0,6, 0,8, 1,0 м левее первого	1. Показ точного броска; 2. Объяснение механизма движения, способствующего точному и стабильному выбиванию городков; 3. Индивидуальный анализ точности броска у обучающихся; 4. Контрольные нормативы на точность выполнения бросков обучающимися
Формирование и совершенствование двигательных навыков, составляющих основу техники городошного спорта, повышение их эффективности в соревновательных условиях	Выполнение бросков биты в присутствии большого количества зрителей; выполнение контрольных нормативов по выбиванию определенного количества фигур, городков, комбинаций городков	1. Объяснение алгоритма действия по концентрации внимания перед броском, способствующего эффективному точному попаданию; 3. Концентрация внимания и волевых усилий обучающихся для достижения эффективности бросков при выполнении контрольных нормативов
Совершенствование отдельных деталей двигательного навыка	Выполнение броска облегченной биты с целью точной корректировки отдельных движений в двигательном навыке; выполнение броска облегченной биты с увеличенного расстояния; выбивание фигур или городков с использованием дополнительных ориентиров, стимулирующих более точное выполнение движений; выполнение броска утяжеленной биты со стандартного расстояния; выполнение броска облегченной биты со стандартного расстояния	1. Сосредоточение внимания обучающихся на правильном выполнении броска, несмотря на разницу в весе биты; 2. Сохранение структуры броска и кинематических характеристик полета биты при выполнении броска облегченной битой; 3. Объяснение необходимости концентрации внимания на дополнительных

Направленность	Упражнение	Методические рекомендации
		ориентирах для точного попадания в цель; 4. Индивидуальный анализ техники бросков обучающихся
Совершенствование техники специальных бросков с полукона	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»; 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; выполнение техники специального броска с обратным перекосом с расстояния 7,5 м в «пригород» в линию штрафного городка	1. Показ точных бросков; 2. Объяснение в мельчайших деталях элементов техники бросков и механизма точности попадания; 3. Индивидуальный анализ техники бросков обучающихся; 4. Работа над ошибками и недочетами в технике.

Тактическая подготовка

Основные задачи:

- формирование тактического мышления;
- совершенствование знаний положений правил вида спорта «городошный спорт», особенностей судейства и проведения спортивных соревнований.

Типичные задачи тактической подготовки и методические приемы для их решения представлены в таблице 18.

Таблица 18 – Типичные задачи тактической подготовки и методические приемы для их решения

Задачи тактической подготовки	Методические приемы для их решения
Формирование целесообразной и устойчивой техники	Включение в занятия упражнений до обязательного выполнения условий, с концентрацией внимания на деталях техники броска независимо от силы соперника
Апробирование новых элементов техники в условиях, максимально приближенных к соревнованиям	Учебные состязания с концентрацией внимания на обязательном выполнении новых элементов

Задачи тактической подготовки	Методические приемы для их решения
Развитие способности к самостоятельному тактическому мышлению	Предоставление спортсмену возможности самостоятельно творчески решать определенные тактические задачи
Совершенствование техники бросков по фигурам и комбинациям городков в рамках определенной тактической схемы	Включение в занятия упражнений по выбиванию фигур и комбинаций городков, необходимых для реализации определенной расстановки игроков.

В таблице 19 представлен комплекс упражнений для совершенствования тактического мастерства

Таблица 19 – Комплекс упражнений для совершенствования тактического мастерства

Направленность	Упражнение	Методические рекомендации
Совершенствование тактических действий по выбиванию фигуры «Письмо»	Выполнение бросков по фигуре «Письмо» с целью попадания: а) в городок, расположенный в районе заднего левого угла «города» – комлем и «марку» – ручкой биты, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с максимально возможным подходом и уменьшением относительной угловой скорости вращения биты при броске с кона 13 м)	Все описанные упражнения будут эффективными в случае «мягкого» приземления биты. Кроме плоскости вращения, указанной в каждом конкретном случае, необходимо, чтобы недоброс биты был не более 0,4-0,5 м. В этом случае мы имеем гарантированную «мягкость», которая будет одним из критериев правильности тактических действий
Совершенствование тактических действий по выбиванию комбинаций городков	Выполнение бросков по комбинациям городков с целью выбивания: а) одного городка – на центре лицевой линии – ручкой, другого – в районе левого переднего угла «города» – комлем биты (разворотом, в нормальной плоскости); б) одного городка – на центре лицевой линии – комлем биты, другого – на уровне полуметра от лицевой линии, в 0,2 м от правой боковой линии «города» – ручкой, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0, 2 м); в) одного городка – на центре лицевой линии – комлем биты, другого – в полуметре от лицевой линии в «пригороде», на уровне правой боковой линии «города» – ручкой, в нормально-восходящей плоскости (с отходом 0,2 м)	Во всех вариантах комбинаций городков необходимо выдерживать параметры, указанные в задании, обязательно добиваясь «мягкого» приземления биты, которое будет критерием, определяющим необходимый угол перекоса