



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., мастер спорта СССР, мастер спорта России, заслуженный мастер спорта России, рекордсмен России (СССР), спортивный судья всероссийской категории, председатель тренерского совета Федерации городошного спорта России, председатель спортивно-технической комиссии Международной федерации городошного спорта, председатель Федерации городошного спорта Краснодарского края;

Ватагин А.В., заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, кандидат педагогических наук, исполнительный директор Федерации городошного 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).....	39
4.4. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства.....	55
4.5. Психологическая подготовка.....	63
4.6. Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий с учебно-тренировочной группой на площадке для игры в городки.....	65
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «городошный спорт».....	66
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	67
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....	67
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	67
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	68
Приложения.....	71

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 труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 192н);

~ приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся 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);

~ 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 комитетами при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организационным комитетом 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 трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	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 народных масс 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 в 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	Содержание 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

№ п/п	Содержание комплекса	Содержание и характер упражнений, методические указания
		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	Содержание 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 биту и согнута под углом 90°, локоть слегка прижат к туловищу, предплечье находится в супинированном положении (ладонь кверху). Левая рука удерживает биту на некотором расстоянии от правой. Продольная ось биты нацелена на фигуру.

Приложение №1
к протоколу Совета
от 12 сентября 2025 г. № 9

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	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
		для шага левой ногой; 3.7. Выполнение имитации замаха без биты, поиск опоры левой ногой, толчком правой шаг на левую ногу	
4.	Обучение «хлесту» в фазе выброса	4.1. Исходное положение (далее – И.П.) – стойка, ноги в положении шага, левая впереди, 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	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
		в направлении «квадрата»; 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 движении; 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.

Приложение №1
к протоколу Совета
от 12 сентября 2025 г. № 9

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

№ п/п	Направленность комплекса	Комплекс упражнений	Методические указания
2.	Совершенствование точности полета биты, стабилизации относительной скорости вращения и плоскости вращения биты	2.1. Выполнение бросков с места разворота биты в лицевую линию с «мягким» приземлением биты и последующим скольжением её по листу покрытия; 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	Показ точного броска. Объяснение механизма движения, способствующего точному 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 биты на пол; 3.2. Выполнение упражнения № 3.1., но без постановки концевой биты 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	4.1. Выполнение броска биты с акцентированным вращательным движением бедер;	Показ бросков с акцентом на детали техники с синхронным

№ п/п	Направленность комплекса	Комплекс упражнений	Методические указания
	перестройки и совершенствование отдельных деталей двигательного навыка	4.2. выполнение броска биты с акцентированным разворотом плечевого пояса; 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	объяснением особенностей корректировки двигательного действия. 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 её двигательного механизма. Выполнение обучающимися имитационных упражнений без биты и с битой. Выполнение обучающимися специальных упражнений – бросков по комбинациям городков

№ п/п	Направленность комплекса	Комплекс упражнений	Методические указания
6.	Совершенствование техники специальных бросков с полукона	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»; один городок – по центру лицевой линии, другой – в полуметре от левой боковой линии на уровне её середины; один городок – по центру лицевой линии, другой – в 0,25 м от левой боковой линии на уровне её середины; один городок – по центру лицевой линии, другой – на середине левой боковой линии. 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»	Показ точных бросков. 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»:	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
		в) ОЦМ биты, разворотом, в нормально-восходящей плоскости; г) ОЦМ биты, разворотом, в нормальной плоскости; 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 «Пулемётное 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 биты на 3-5 см ниже «связки» во избежание переброса биты

№ п/п	Направленность комплекса	Комплекс упражнений	Методические указания
6.	Обучение тактическим действиям по выбиванию фигуры «Колодец»	Выполнение бросков по фигуре «Колодец» с целью попадания в фигуру: а) серединой биты, разворотом; б) серединой биты, переразворотом (с отходом 0,2-0,5 м); в) серединой биты, недоразворотом (с подходом 0,3-0,6 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. 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	Выполнение бросков по фигуре «Письмо» с целью попадания: а) в городки, расположенные на правой боковой линии «города»:	Все описанные выше упражнения будут эффективными в случае «мягкого» приземления биты. Кроме плоскости вращения, указанной в каждом конкретном случае, необходимо,

№ п/п	Направленность комплекса	Комплекс упражнений	Методические указания
	фигуры «Письмо»	- серединой биты, переразворотом, в нормальной плоскости (с отходом 0,2-0,4 м); - 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)	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
10.	Дальнейшее бучение 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 простейших 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 перекося
12.	Дальнейшее обучение тактическим действиям по выбиванию	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	Необходимо добиваться попадания во все три городка «ворот». При бросках с подходом более чем 0,5 м нужно стараться направлять биты на 3-5 см ниже «связки» во избежание переброса биты.

№ п/п	Направленность комплекса	Комплекс упражнений	Методические указания
	комбинаций городков от фигуры «Тир»	0,7-0,9 м); 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 целесообразной 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 городошном 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; выполнение броска с ненадежных	1. Объяснение механизма движений, способствующих стабильному точному

Направленность комплекса	Комплекс упражнений	Методические указания
вариативности двигательных навыков, составляющих основу техники городошного спорта, повышение их эффективности в соревновательных условиях	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	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 обучающихся 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 недоводом 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 выбыванием 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; в) с недоводом 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

Направленность	Упражнение	Методические рекомендации
		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»: середина биты, в нормальной плоскости (с отходом 0,7-0,9 м); середина 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, при недоразвороте – нормальную

Направленность	Упражнение	Методические рекомендации
Совершенствование тактических действий по выбиванию фигуры «Тир»	Выполнение бросков по фигуре «Тир» с целью попадания в фигуру: а) серединой 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, другого – на середине боковой линии – 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 – серединой 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» – серединой 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 перекоса
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: серединой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5-0,7 м); серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с отходом 0,5 м); с уводом биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м);	Необходимо стремиться, чтобы бита попадала в оба городка «связки»

Направленность	Упражнение	Методические рекомендации
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 0,3-0,5м) 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; 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	Статические упражнения с отягощением

№ п/п	Содержание комплекса	Содержание и характер упражнений, методические указания
	плечевого пояса и рук	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 «Коленчатый вал» – 5 раз выбить одной битой; 6 бросков по фигуре № «Часовые» – выбить 20 городков из 30, и т. п.);	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

Направленность	Упражнение	Методические рекомендации
	соревнования личного характера (партия на 6, 10, 15 фигур); соревнования командного характера (партия на 6, 10, 15 фигур)	
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 ориентирах для точного попадания в цель; 4. Индивидуальный анализ техники бросков

Направленность	Упражнение	Методические рекомендации
		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 «гороδοшный 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
Развитие способности к самостоятельному тактическому мышлению	Предоставление спортсмену возможности самостоятельно творчески решать определенные тактические задачи

Задачи тактической подготовки	Методические приемы для их решения
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
Совершенствование тактических действий по выбиванию комбинаций	Выполнение бросков по комбинациям городков от фигуры «Часовые» с целью попадания: а) в правую «связку» – ручкой и городок на лицевой линии в 0,2 м	Необходимо стремиться, чтобы бита попадала в оба городка «связки» с соблюдением рекомендации по плоскости вращения биты

Направленность	Упражнение	Методические рекомендации
городков от фигуры «Часовые»	левее её центра – комлем, в обратной плоскости (с отходом 0,4-0,5 м); б) в правую «связку» – ручкой и городок, расположенный на уровне «марки», в полуметре от левой боковой линии – комлем биты, в нормальной плоскости (с подходом 0,7 м); в) в правую «связку» – ручкой и в городок, расположенный на задней линии, в полуметре от левой боковой линии «города» – комлем биты, в нормальной плоскости (с подходом 0,7-0,9 м); г) в правую «связку» и городок, расположенный сзади неё на уровне «марки»: 1) с уводом биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м); 2) серединой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5 м); д) в правую «связку» и городок, расположенный за ней на задней линии «города», с уводом биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м); е) в левую «связку» – комлем и в городок, расположенный на лицевой линии, в 0,2 м справа от её центра – ручкой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5-0,7 м)	
Совершенствование тактических действий по выбиванию комбинаций городков «дуплетом»	Выполнение бросков по комбинациям городков с целью выбивания одним городком другого, посредством попадания биты переразворотом в передний городок	При выполнении бросков необходимо учитывать, что величина переразворота определяется при попадании в городок центром биты. Отклонение от центрального попадания приведет к отклонению от необходимого угла переразворота. Для определения необходимого угла переразворота желательно использовать следограмму
Совершенствование тактических действий по выбиванию комбинаций из нескольких	Выполнение бросков по комбинациям из нескольких городков с использованием следограммы для планирования тактических действий	При использовании следограммы нужно учитывать не только место для броска (величина подхода или отхода от О.С.), но и направление

Направленность	Упражнение	Методические рекомендации
городков с использованием следограммы		горизонтальной проекции траектории движения ОЦМ биты в полёте (смещение вправо или влево) и плоскость вращения биты, обеспечивающую «мягкость» приземления биты
Совершенствование тактических действий по расстановке игроков в командной игре	Решение задач по тактике командной борьбы – расстановка игроков в командных играх: 1) Правила соревнований о расстановке игроков в командных играх; 2) Тактика расстановки игроков с учетом их специализации; 3) Тактика расстановки, направленная на удержание преимущества, на его завоевание; 4) Тактика введения в игру запасных игроков	1. Изучение положения Правил соревнований о расстановке игроков в команде и возможных нарушениях; 2. Анализ сильных и слабых мест в действиях спортсменов команды; 3. Формирование оптимальной расстановки в команде, исходя из специализации игроков.

4.4. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства

На этапах ССМ и ВСМ учебно-тренировочные занятия направлены на достижения высокого уровня спортивных результатов обучающимися с учетом его индивидуальных особенностей и функциональных возможностей организма.

Основные задачи ССМ:

~ повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки в виде спорта «гороδοшный спорт» с учетом увеличения объема технических и иных средств и методов;

~ формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

~ выполнение плана индивидуальной подготовки;

~ совершенствование соревновательного опыта;

~ поддержание высокого уровня спортивной мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов, сохранение здоровья спортсменов;

~ выводение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей (достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС);

~ обеспечение положительной динамики и стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях;

~ овладение теоретическими знаниями антидопинговых правил, правил вида спорта, приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта;

~ совершенствование способности уверенно разбираться в плоскостях вращения биты и применять плоскости вращения биты в соответствии с тактической необходимостью.

Основные задачи ВСМ:

~ совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

~ сохранение здоровья спортсменов;

~ повышение уровня общефизической и специальной физической подготовленности, совершенствование технического и спортивного мастерства спортсмена и достижение его стабильности во взаимодействии с партнёрами;

~ повышение уровня подготовленности функциональных систем организма спортсмена за счет планомерного освоения максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;

~ соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку);

~ совершенствование психологической подготовки;

~ включение в состав спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и в резервный, и основной состав сборных команд Российской Федерации.

На этапах ССМ и ВСМ спортивная подготовка строится на основании индивидуального плана спортивной подготовки (далее – ИПСП).

ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса, прописанных в приложении № 5 к ФССП.

Алгоритм создания ИПСП включает в себя следующую последовательность:

~ анализ данных предшествующего сезона;

~ выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена;

~ постановка целей и задач на планируемый период;
 ~ разработка модели динамики изменения состояния спортсмена;
 ~ выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок;
 ~ определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

Средства ОФП, СФП, технической и тактической подготовки опираются на ранее изученные и применяемые упражнения.

Основными задачами технической подготовки на этапах ССМ и ВСМ являются:
 ~ достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков в соревновательных условиях;
 ~ совершенствование техники двигательных навыков.

В таблице 20 приведен примерный комплекс упражнений для совершенствования технической подготовки.

Таблица 20 – Комплекс упражнений для совершенствования технической подготовки на ССМ и ВСМ.

Направленность	Упражнение	Средства и методы
Совершенствование техники броска биты с кона	1. Выполнение бросков с целью совершенствования точности попадания по нужным точкам фигур «Пулемётное гнездо», «Часовые», «Тир» с целью выбивания их одной битой; 2. Выполнение упражнений зачетного характера (10 бросков по фигурам «Вилка», «Коленчатый вал», «Артиллерия», «Серп» – 8 раз выбить одной битой; 6 бросков по фигуре № «Часовые» – выбить 20 городков из 30, и т. п.); 3. Соревнования личного характера (партия на 10, 15, 20, 30 фигур); 4. Соревнования командного характера (партия на 10, 15, 30, 45 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	1. Выбивание фигур определенной частью биты, не задевая битой стоящих по бокам городков; 2. Выбивание фигур определенной частью биты с обязательным попаданием во вспомогательный городок	1. Показ точного броска; 2. Объяснение механизма движения, способствующего точному и стабильному выбиванию фигур; 3. Индивидуальный анализ точности броска у обучающихся; 4. Контрольные нормативы на точность выполнения бросков обучающимися

Направленность	Упражнение	Средства и методы
Развитие высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, составляющих основу техники городошного спорта, повышение их эффективности в соревновательных условиях	1. Выполнение броска в условиях холода, жары, ветра, сырости, темноты; 2. Выполнение бросков биты с ограничением зрительного контроля (частое моргание глазами, в затемненных очках, с закрытыми глазами в период разгона или выброса); 3. Выполнение бросков биты с обязательным воздействием сбивающих факторов: большого количества зрителей, громкого звучания музыки, резких звуковых или световых помех и т.д.; 4. Выполнение контрольных нормативов по выбиванию определенного количества фигур, городков, комбинаций городков при наличии сбивающих факторов	1. Объяснение алгоритма действия по концентрации внимания перед броском, способствующим эффективному точному попаданию; 2. Концентрация внимания и волевых усилий обучающихся для достижения эффективности бросков при выполнении контрольных нормативов
Совершенствование отдельных деталей двигательного навыка	1. Выполнение броска со смещением акцента на другой элемент техники с целью точной корректировки отдельных движений в двигательном навыке; 2. Выполнение бросков в разных дисциплинах городошного спорта с корректировкой навыка	1. Сосредоточение внимания обучающихся на правильном выполнении броска; 2. Сохранение структуры броска и кинематических характеристик полета биты при выполнении броска в различных дисциплинах; 3. Объяснение необходимости концентрации внимания на дополнительных ориентирах для точного попадания в цель; 4. Индивидуальный анализ техники бросков обучающихся
Совершенствование техники специальных бросков с полукона	1. 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; 2. Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,6-0,8 м от ОС с целью выбивания передним городком заднего «дуплетом». Расположение городков в комбинации: передний городок находится по центру лицевой линии, задний – в районе правого дальнего угла «города»;	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.

Направленность	Упражнение	Средства и методы
	3. Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,6-0,9 м от ОС с целью выбивания трех городков: двух – битой, третьего – городком, направленным ударом биты (п. 2). Расположение городков в комбинации: первый – по центру лицевой линии, второй и третий – по дальним углам «города»; 4. Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с подходом 2 м с целью выбивания двух городков: одного – «штрафного», другого – на середине правой боковой линии «города»; 5. Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с отходом 2,5 м (12 м от лицевой линии) с целью выбивания: - городка, лежащего по центру лицевой линии; - двух городков: один – по центру лицевой линии, другой – в районе правого дальнего угла «города». 6. Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с целью выбивания трех городков: «связки» и городка, лежащего у её основания. Бросок выполняется с подходом 1,5-1,7 м (бита приземляется комлем справа)	

Тактическая подготовка

Эффективность тактических действий в виде спорта «городошный спорт» зависит в первую очередь от быстроты мышления, понимания технической и тактической структуры игры, а также умений, специфичных для игровой деятельности. В ходе планирования тактической подготовки на ССМ и ВСМ решаются задачи и методические приемы для их решения, обозначенные в таблице 21.

Таблица 21 – Задачи тактической подготовки и методические приемы для их решения

Задачи тактической подготовки	Методические приемы для их решения
Формирование умений реализовывать тактический план на игру без нарушения техники, несмотря на сбивающие факторы	Задания на точность выполнения тактического плана за счет техничного выполнения бросков с преодолением сбивающих факторов

Задачи тактической подготовки	Методические приемы для их решения
Развитие способности выполнять тактические установки на игру независимо от преимущества над соперником	Проведение соревнований с засекреченным до конца игры гандикапом
Совершенствование умения включаться в соревнования после перерыва (более 20 мин) без разминки	Введение спортсмена в игру без разминки или после длительного перерыва в командных играх, выполнение контрольных упражнений после общей разминки, без предварительных бросков
Формирование целесообразной, устойчивой и рациональной 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 хода игры
Развитие способности обучающегося к самостоятельному тактическому мышлению	Предоставление спортсмену возможности самостоятельно творчески решать определенные тактические задачи
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 тактической подготовки описан в таблице 22.

Таблица 22 – Комплекс упражнений для совершенствования тактической подготовки

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 левого переднего угла «города», – комлем биты и «марку» – ручкой, недоразворотом, в нормально-восходящей плоскости (с подходом 0,2-0,3 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 – ОЦМ биты, в обратной плоскости, переразворотом, другого – на уровне «марки», в полуметре	Во всех вариантах комбинаций городков необходимо выдерживать параметры, указанные в задании, обязательно добиваясь «мягкого» приземления биты,

Направленность	Упражнение	Методические рекомендации
	от правой боковой линии «города» – ручкой биты (с подходом 2,0-2,3 м); б) одного городка – на «двадцатке» – ручкой биты, другого – в районе правого переднего угла «города» – комлем, в обратной плоскости (с подходом 2 м); в) одного городка – на «двадцатке» – ручкой, в обратной плоскости, другого – в районе «марки» на правой боковой линии (с подходом 2 м); г) одного городка – на «двадцатке» – с уводом биты, в нисходящей плоскости, другого – в районе заднего левого угла «города» – серединой биты (с подходом 2 м); д) одного городка – на «двадцатке» – с уводом, в нисходящей плоскости, другого – на уровне «марки» в районе левой боковой линии «города» – с недоводом или серединой биты (с подходом 2 м)	которое будет критерием, определяющим необходимый угол перекоса
Совершенствование тактических действий по выбиванию комбинаций городков от фигуры «Часовые»	Выполнение бросков по комбинациям городков от фигуры «Часовые» с целью попадания: а) в правую «связку» – ручкой и городок на лицевой линии в 0,2 м левее её центра – комлем, в обратной плоскости (с отходом 0,4-0,5 м); б) в правую «связку» – ручкой и городок, расположенный на уровне «марки», в полуметре от левой боковой линии – комлем биты, в нормальной плоскости (с подходом 0,7 м); в) в правую «связку» – ручкой и в городок, расположенный на задней линии, в полуметре от левой боковой линии «города» – комлем биты, в нормальной плоскости (с подходом 0,7-0,9 м); г) в правую «связку» и городок, расположенный сзади неё на уровне «марки»: 1) с уводом биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м); 2) серединой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5 м); д) в правую «связку» и городок, расположенный за ней на задней линии «города», с уводом биты,	Необходимо стремиться, чтобы бита попадала в оба городка «связки» с соблюдением рекомендации по плоскости вращения биты

Направленность	Упражнение	Методические рекомендации
	переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м); е) в левую «связку» – комлем и в городок, расположенный на лицевой линии, в 0,2 м справа от её центра – ручкой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5-0,7 м); ж) в левую «связку» – комлем и в городок, расположенный на полметра вглубь «города» и на 0,3 м правее центра – ручкой, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,4-0,5 м); з) в левую «связку» и в городок, расположенный в районе «марки»: 1) соответственно комлем и ручкой биты, недоразворотом, в нормальной плоскости (с подходом 0,5-0,7 м); 2) серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2м); 3) с недоводом биты, недоразворотом, в нормальной или обратной плоскости (с подходом 0,5-0,7 м); и) в левую «связку» и городок, расположенный по центру задней линии «города», серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 2 м); к) в «связку» и городок, расположенный непосредственно перед ней, серединой биты, переразворотом, в обратной плоскости (с подходом 1,7-1,9 м)	
Совершенствование тактических действий по выбиванию комбинаций городков «дуплетом»	Выполнение бросков по комбинациям городков с целью выбивания одним городком другого посредством попадания биты недоразворотом в передний городок	При выполнении бросков необходимо учитывать, что величина недоразворота определяется при попадании в городок с небольшим уводом биты для более сильного удара. Отклонение от центровки приведет к отклонению от необходимого угла недоразворота. Для определения необходимого угла недоразворота желательно использовать следограмму
Совершенствование тактических действий по выбиванию	Решение задач по выбиванию комбинаций из нескольких городков с использованием следограммы	При использовании следограммы нужно учитывать не только место для броска (величина

Направленность	Упражнение	Методические рекомендации
комбинаций из нескольких городков с использованием следограммы	для грамотного планирования тактических действий	подхода или отхода от О.С.), но и направление горизонтальной проекции траектории движения ОЦМ биты в полёте (смещение вправо или влево) и плоскость вращения биты, обеспечивающую «мягкость» приземления биты
Совершенствование тактических действий по комплектованию команды	Решение задач по тактике комплектования команды. 1) Тактика комплектования команды: а) подбор игроков; б) психологическая совместимость; в) роль лидера в команде; г) специализация и универсализация игроков в команде	1. Изучение материалов по психологии командных взаимодействий; 2. Анализ сильных и слабых мест в психологии спортсменов; 3. Формирование оптимального состава команды на примере конкретного подбора игроков.

4.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психических функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и участия в соревнованиях. Формирование психической готовности обучающихся требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствование внимания, развитие морально-волевой подготовки.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов решает свои, строго определенные задачи, но в то же время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки рассматриваются: воспитание морально-волевых качеств; развитие процессов восприятия; развитие внимания; способность быстро и правильно оценивать ситуацию; развитие способности управлять своими эмоциями; привитие устойчивого интереса к занятиям посредством словесных воздействий тренера-преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы), методами моделирования соревновательной ситуации.

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления: создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки; формирование

благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям имеет следующие задачи: психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации; моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося и др. Комплекс задач, методов и средств психологической подготовки представлены в таблице 23.

Таблица 23 – Комплекс задач, методов и средств психологической подготовки

Этап подготовки	Задачи	Методы и средства, формы воздействия
Этап начальной подготовки	1. Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом и, в частности, городошным спортом; 2. Формирование установки на тренировочную деятельность	1. Беседа, убеждение, педагогическое внушение; 2. Моделирование состязательной ситуации в игре
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Формирование установки на соревновательную деятельность; 2. Совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам, таким как: 1) общая эмоциональная устойчивость; 2) чувство соперничества; 3) активность в преодолении трудностей; 4) независимость, самостоятельность в принятии решений; 5) чувство ответственности и долга перед коллективом, командой; 6) устойчивость к усталости	1. Введение ситуации выбора действий, принятия самостоятельного решения в условиях дефицита времени; 2. Целенаправленное повседневное развитие тех черт личности, которые слабо выражены у юного спортсмена (спортсменов); 3. Сочетание психологической подготовки с воспитательной работой
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Формирование личности спортсмена, обладающего: 1) высокой психологической устойчивостью; 2) бойцовскими качествами; 3) настроем на достижение высоких спортивных результатов. 2. Совершенствование свойств личности, значимых для достижения высоких спортивных результатов: 1) умение управлять эмоциями; 2) устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности; 3) высокая спортивная соревновательная мотивация; 4) серьезность и ответственность; 5) способность к самоанализу	1. Самоубеждения, самоприказы, самовнушения; 2. Спортивная соревновательная деятельность; 3. Проведение психогигиенических мероприятий, направленных на снятие необоснованных страхов; 4. Сочетание психологической подготовки с идейно-восстановительной работой
Этап высшего спортивного	1. Совершенствование личностных качеств, характерных для достижения высших	1. Подробный психологический анализ

Этап подготовки	Задачи	Методы и средства, формы воздействия
мастерства	спортивных результатов: а) умение объективно оценивать психологическое состояние соперника; б) способность к четкому выполнению тактического плана игры; в) способность к тактической и психологической перестройке в ходе встречи; г) способность к принятию решений в ответственной игровой ситуации; д) умение мобилизовать силы (физические, моральные) в решающие моменты партии, встречи, соревнования; е) умение ответственно и ровно проводить всё соревнование	соревнования; 2. Психорегулирующая тренировка; 3. Аутотренинг; 4. Спортивная соревновательная деятельность
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Изучение особенностей соревновательной психологии: а) психология единоборства; б) психология конкуренции; в) особенности соревновательной психологии при разных системах поведения личных соревнований (круговая, «олимпийка», комбинированная, многоэтапная)	1. Спортивная соревновательная деятельность; 2. Теоретическая подготовка; 3. Моделирование соревновательных условий в учебно-тренировочном процессе.

4.6. Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий с учебно-тренировочной группой на площадке для игры в городки

1. Правила поведения обучающихся на площадке для игры в городки (далее – площадка):

спортсмен, выполняющий бросок, должен убедиться в том, что на площадке вне укрытия нет ни одного человека;

во время выхода к месту выполнения броска и возвращения обратно спортсмен должен идти снаружи от конов или полуконов, неся биты в одной руке;

ассистенты, собирающие городки и биты или устанавливающие фигуры, а также спортсмены, ожидающие своего выхода на кон или полукон, должны покидать защищенные места, только убедившись в собственной безопасности;

перед выполнением броска спортсмен должен убедиться в подготовленности ручки, а также покрытия кона или полукона, во избежание неожиданного скольжения;

во время сбора городков и постановки фигур спортсмен должен убедиться в том, что ему ничего не угрожает.

2. Правила поведения обучающихся в тренажерном зале:

~ во время занятий в тренажерном зале силовыми упражнениями спортсмены должны выполнять только те упражнения, которые предусмотрены для каждого тренажера. Занятия проводятся только под руководством тренера-преподавателя.

В процессе учебно-тренировочных занятий спортсмен обязан следить за состоянием инвентаря в целях недопущения смещений в соединениях биты, трещин и выступов на ее поверхности, способных нанести травму как самому обучающемуся, так и окружающим. В случае выявления неисправности инвентаря предупредить тренера-преподавателя.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «городошный спорт»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «городошный спорт» основаны на особенностях вида спорта «городошный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «городошный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «городошный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «городошный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «городошный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) согласно ФССП предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе, с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам

спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «городошный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным Приказом №952н, Приказом №362н, Приказом № 237н, Приказом №192н, Приказом №916н.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Список литературы

1. Духанин, В.М., Учебная программа по городошному спорту для детско-юношеских спортивных школ всех видов – ст. Ленинградская, 2000 г.
2. Никитин, Н.Д., Городки. Рожденная народом – современная спортивная игра (Теория, методика, практика) – Ярославль, «ПринтМастер-Ярославль», 2016 г.
3. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса – М., «ФиС», 1985 г.
4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать - М., ООО «Издательство «Астрель», 2003 г.
5. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf);
2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf).

Информационные образовательные ресурсы

1. Всё об игре «Городки» и городошном спорте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: (<http://www.gorodki.org>);
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://school-collection.edu.ru>;
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] URL: <http://window.edu.ru>;
4. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru/>;
5. Консультант Плюс [Электронный ресурс] – Режим доступа: (<http://www.consultant.ru/>)
6. Методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/cat/1/1/37> ;
7. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>;
8. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] – Режим доступа: (<http://www.roc.ru/>);
9. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] – Режим доступа: (<http://www.wada-ama.org/>)/

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://edu.gov.ru/>);
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: (<http://www.minsport.gov.ru/>);
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] – Режим доступа: (<http://www.rusada.ru/>);
4. Официальный сайт ФГСП [Электронный ресурс] – Режим доступа: (<https://gorodki-russia.ru/>);
5. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] URL: <http://www.school.edu.ru/default.asp>;
6. Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/> ;
7. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] URL: <http://www.edu.ru>;
8. Федеральный центр информационных образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://fcior.edu.ru>;

9. Электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия»
<https://libsport.ru/> ;

10. Электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://infosport.ru/>.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Обучающее видео «Методика броска»:
<https://yandex.ru/video/preview/8918284985981904205;>

2. Видео с соревнований по городошному спорту Чемпионат Европы по городошному спорту 1995 год В. Пышма:
<https://yandex.ru/video/preview/15158996652113204777;>

3. Видео с соревнований «Финал кубка России»:
<https://yandex.ru/video/preview/14966443990274566101;>

4. Обучающее видео «Методика броска»:
<https://yandex.ru/video/preview/8918284985981904205>

Обучающее видео «Правила игры городошного спорта»:
[https://yandex.ru/video/preview/3725607749074172313.](https://yandex.ru/video/preview/3725607749074172313)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1
к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план (образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальнойподготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	96-109	129-146	137-156	175-208	156-218	187-262
2.	Специальная физическая подготовка	84-97	96-112	144-168	133-183	114-187	125-200
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-33	19-75	42-100	52-156	62-250
4.	Техническая подготовка	56-66	79-96	137-156	183-216	270-333	349-424
5.	Тактическая подготовка	13-19	18-27	34-56	45-92	56-125	68-151
6.	Теоретическая подготовка	12-17	17-26	33-56	44-92	55-125	66-149
7.	Психологическая подготовка	12-17	15-26	33-56	44-91	55-124	66-149
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-3	4-7	11-14	17-27	21-34
9.	Инструкторская практика	-	2-4	3-6	4-9	5-10	6-10
10.	Судейская практика	-	2-4	3-6	4-8	5-11	6-15
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	2-3	4-6	11-14	17-28	21-33
12.	Восстановительные мероприятия	1-2	1-2	4-6	11-14	18-28	20-33
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1040	1248

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); ...	В течение года
2.3.	...	...	...
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки ...	В течение года
3.3.	...	...	...

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов ...	В течение года
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
спортивной специализации)				системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

План инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Вид практики	Описание
Начальной подготовки до года	-	-
Начальной подготовки свыше года	Инструкторская практика	Проведение одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части)
	Судейская практика	Привлечение обучающихся к организации соревновательной деятельности
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Городки – старинная народная забава. Эволюция игры в городки в современную спортивную игру. Городошный спорт. Описание и основные правила игры. Достижения спортсменов района, города, области, края, республики, страны в соревнованиях по городошному спорту
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Основы техники броска в городошном спорте (хват, исходное положение, замах, разгон, выброс биты). Терминология в городошном спорте (разворот, переразворот, недоразворот, переброс, недоброс, накрытие, лобовое попадание, промах, штрафной бросок, центровка, увод и недовод биты, «мягкость» и «жесткость» приземления биты). Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды и сигналы спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
		в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Подбор спортивного инвентаря. Как ухаживать за спортивным инвентарем. Подготовка спортивного инвентаря к использованию в учебно-тренировочном процессе
	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. История развития городского спорта. Федерация городского спорта России. Международная Федерация городского спорта. Рекорды в городском спорте. Единая Всероссийская спортивная классификация. Чемпионаты России, Европы, Мира, Кубки России, Европы, Международные соревнования.
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет
	Режим дня и питание обучающихся	Режим для юного спортсмена. Значение правильного режима. Утренняя гимнастика. Режим питания. Калорийность пищи. Значение питательных веществ и витаминов для спортсмена. Основные правила закаливания. Водные процедуры. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм юного спортсмена. Диспансеризация и антропометрия. Оценка физического состояния по пульсу и реакции организма на нагрузку. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях спортом – основа профилактики травматизма
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Кожно-мышечная система, её строение и функции. Кровообращение. Состав и функции крови. Сердце и сосуды. Потребление кислорода. Дыхание и жизнедеятельность организма.

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
		Нервная система и её роль в жизнедеятельности организма
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Термины и понятия. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Основы техники городшного спорта. Техника основного броска с полукона. Техника специальных бросков с полукона. Обратная и нормальная плоскости вращения биты. Методика начального обучения технике основного броска с полукона и специальных бросков. Техника броска с кона. Пути овладения техникой броска и её совершенствования. Механизмы и физиологические понятия, лежащие в основе техники броска. Примерная модель техники классического броска. Двигательные и силовые характеристики летящей биты. Относительная угловая скорость вращения биты и факторы, определяющие её величину. Анализ техники броска. Восходящая и нисходящая плоскости вращения биты. Тактика выбивания лежащих фигур. Тактика выбивания комбинаций городков. Роль капитана в командных играх. Спортивно-техническое мастерство. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Тактика выбивания широких фигур, фигуры «Письмо». Тактика выбивания фигуры «Колодец». Тактика выбивания высоких фигур: «Пулеметное гнездо», «Часовые», «Тир». Определение реальности выбивания комбинаций городков с полукона и расстояния от цели до места выполнения броска с помощью следограммы. Расстановка игроков в командных соревнованиях
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Нравственное воспитание личности юных спортсменов в процессе спортивной тренировки. Воспитание волевых качеств. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Наивная психорегуляция. Понятие о психологической подготовке содержание и виды. Простейшие методы саморегуляции: 1)логические;

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
		2)самоприказы; 3)использование образов; 4)представление ситуаций 5)способы отвлечения; 6)сознательное управление мышечным тонусом; 7)контроль за состоянием голоса; 8)дыхание как средство саморегуляции; 9)использование физических упражнений для управления психическим состоянием
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Инвентарь и оборудование. Площадка для игры в городки. Кон и полукон. «Город» и «пригород». Штрафная зона. Биты и городки. Экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
	Средства и методы спортивной подготовки	ОФП и СФП, совершенствование в технике и тактике – стороны единого процесса спортивного совершенствования. Принципы спортивной тренировки, средства и методы. Формы организации занятий. Характерные особенности периодов спортивной тренировки (подготовительного, соревновательного, переходного). Планирование и становление спортивной формы
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований. Органы управления физической культурой и спортом в России. Анализ современных тенденций развития городского спорта
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Профилактика организма и оказание первой помощи при несчастных случаях
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
		и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Психорегулирующая тренировка. Аутотренинг. Идеомоторная тренировка
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Организационный комитет. Мандатная комиссия. Судейская коллегия. Роль представителя и капитана команды
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств
	Особенности технико-тактических действий	Слагаемые эффективности броска. Биомеханические особенности рациональной техники броска. Вариативность – основа создания эффективной техники. Уровень траектории ручки и комля биты при выбивании фигуры «Часовые». Средства и методы повышения эффективности тренировочных занятий. Тактика ведения спортивной борьбы. Тактика и стратегия командных соревнований. Анализ участия в соревнованиях. Разбор предстоящих соревнований и формирование

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
		тактического рисунка игры
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание
	Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Современные методы тактического построения игры. Комплектование команды. Анализ участия в соревнованиях. Разбор предстоящих соревнований. Анализ техники ведущих спортсменов. Анализ тактики сильнейших команд
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. Жеребьевка. Способы проведения соревнований. Обязанности судьи и секретаря

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
	Восстановительные средства и мероприятия ...	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; самомассаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

Терминология и описание фигур

Городок – цилиндр или правильная призма, имеющая в основании квадрат, изготовленные из древесины и используемые для построения фигур.

Фигура – построение из пяти городков, расположенное в «городе».

Бита – спортивный снаряд, которым выполняются броски по фигурам и городкам.

Ручка – деталь, расположенная на конце биты, которая используется для хвата рукой.

Втулка – деталь в форме трубки. Втулки располагаются между ручкой и концевым стаканом. Втулки и концевой стакан соединяются вставками.

Концевой стакан – деталь, расположенная на противоположном от ручки конце биты.

Вставка – деталь цилиндрической формы, которая соединяет втулки между собой и с концевым стаканом.

Игровое покрытие – поверхность, выполненная из высокопрочных материалов, на которой размечается «город» и «пригород».

«Город» – площадь в форме квадрата, в пределах которой устанавливаются фигуры.

Лицевая линия «города» – линия, входящая в площадь «города», которая отделяет его от «пригорода».

Боковые линии «города» – линии, расположенные перпендикулярно лицевой и задней линии.

Задняя линия «города» – линия, параллельная лицевой линии, соединяющая две боковые линии «города».

Центральная линия «города» – линия, идущая от середины лицевой линии, перпендикулярно ей до пересечения диагоналей «города».

Линии «марки» – линии длиной 20 см, расположенные на середине диагоналей «города».

«Пригород» – площадь в форме трапеции, находящаяся между лицевой линией «города» и штрафной линией, ограниченная боковыми линиями.

Боковые линии «пригорода» – линии, соединяющие лицевую линию «города» и штрафную линию, внешние края которых являются продолжениями диагоналей «города».

Штрафная линия – линия, не входящая в пределы «пригорода», расположенная параллельно лицевой линии, на расстоянии 1 м от нее и соединяющая две боковые линии «пригорода» между собой.

Штрафная зона – штрафная линия и площадь, находящаяся перед ней.

Штрафные отметки - линии длиной 20 см, расположенные по центру «пригорода» параллельно штрафной линии на расстоянии 20 и 40 см от нее.

Кон – площадь, ограниченная двумя боковыми линиями и передней планкой, из пределов которой производятся броски по фигурам.

Полукон – площадь, ограниченная двумя боковыми линиями, передней планкой и планкой кона сзади, из пределов которой производятся броски после выбивания из фигуры хотя бы одного городка (кроме фигуры «Письмо»).

Игра – встреча между двумя командами, парами или участниками в рамках соревнований.

«Потерянный» бросок – нерезультативный бросок, выполненный с нарушением Правил, после которого положение городков восстанавливается.

Промах – нерезультативный бросок, при котором не задет ни один городок.

«Мертвая точка» – положение городка, до которого он катился в одну сторону, а затем начал движение в обратном направлении.

Фигуры, используемые в виде спорта «городошный спорт»

