**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ЮГО-ЗАПАДНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАТРИОТ»**

|  |  |
| --- | --- |
| **«РУКОМЕНДОВАНО»**  **Методическим советом**  **ЦВР «Патриот»**  **Протокол №**  **От\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012г.** | **«УТВЕРЖДАЮ»**  **Директор ЦВР «Патриот»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Лукаш**  **«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г.** |

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«СЕРЕБРЯНЫЙ НОЖ»**



|  |  |
| --- | --- |
| **Срок реализации 5 лет**  **Возраст обучающихся 8-16 лет** | **Педагог дополнительного образования**  **Колосов А.В.** |

**Москва 2012 год**

**Пояснительная записка**

Спортивное метание ножа – захватывающий, необычный и интересный вид спорта.

Помимо необходимой меткости, точности движений и собранности спортивное метание ножа помогает развивать силу воли, концентрацию, хладнокровие в экстремальных ситуациях, вселяет уверенность в собственных силах.

Качества, которые воспитываются у детей, овладевающих метанием, важны для всех, кто хочет получить гармоничное физическое и психическое развитие, хорошую координацию, глазомер, способность управлять мышечным напряжением и расслаблением.

Игровой характер соревновательных ситуаций делает метание ножа необычайно привлекательным, зрелищным и демократичным.

Правила соревнований, утвержденные международной и общероссийской спортивными федерациями «Универсальный бой», одинаковы для всех участников. Поэтому успех главным образом зависит от способностей, знаний, воли и настойчивости обучающегося, его упорного труда на тренировках.

В процессе тренировок и соревнований метатель приобретает повышенную остроту зрительных восприятий, быстроту и точность двигательных реакций, позволяющих умело и своевременно выполнять сложные по координации метательные движения. Учитывая различные дистанции и виды бросков, в состязаниях могут с успехом участвовать как мальчики, так и девочки различных возрастов.

Занятия и соревнования по спортивному метанию ножа не требуют сложного технического оборудования, и возможны не только в залах, но и на открытых площадках.

Овладение специальными двигательными навыками метания требует большого внимания, точности и хорошей психической устойчивости к внешним и внутренним раздражителям.

В отличие от большинства единоборств, где спортсмены участвуют в непосредственной борьбе друг с другом, в спортивном метании ножа идет поединок «с самим собой».

При выполнении упражнений и на соревнованиях очень важно умение обучающихся преодолевать трудности, не разочаровываться от неудачных бросков и постоянно сохранять стремление к дальнейшему совершенствованию. Эти требования обязывают обучающихся систематически работать над улучшением своей техники и соревновательной тактики, совершенствовать моральные и волевые качества личности: настойчивость, целеустремленность, выдержку, самообладание, организованность, дисциплину.

Регулярные занятия спортивным метанием ножа укрепляют костно-связочный аппарат, увеличивают силу, выносливость, эластичность мускулатуры, развивают центральную нервную систему, совершенствуют координацию движений.

Программа по обучению спортивному метанию ножа относится к физкультурно-спортивной направленности. Данная программа переработанная и дополненная. (В основе лежат программы по спортивному метанию ножа, разработанные в 2004 году и 2012году).

**Цель*:*** *практическое овладение обучающимися приемами спортивного метания ножа.*

**Задачи *обучающие:***

* *Научить пользоваться различными методиками спортивного метания ножа;*
* *Научить технике безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному метанию ножа;*
* *Познакомить с характеристиками и названиями ножей, используемых в спортивном метании другими федерациями и странами.*
* *Научить грамотно работать с полученной информацией.*

**Задачи**

***развивающие****:*

* Р*азвивать интерес и приобщать обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;*
* *Развивать природные способности обучающегося: координацию движений, пластичность, моторико - двигательную память;*
* *Развивать самостоятельность;*
* *Развивать концентрацию внимания.*

**Задачи**

***воспитательные:***

* *Воспитывать трудолюбие и самодисциплину;*
* *Воспитывать умения согласовывать свои действия с действиями других обучающихся;*
* *Воспитывать волю, терпение, выдержку, настойчивость.*

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы)**

Программа рассчитана на 2 этапа обучения.

I этап – начальная подготовка (НП). Возраст обучающихся 8-10 лет.

Срок прохождения 1 год.

Основными целями работы на данном этапе являются дальнейшее развитие физических качеств занимающихся, освоение техники спортивного метания ножа.

Переводные требования приведены в таблице. (Приложение1).

II этап – учебно – тренировочный (УТ). Возраст обучающихся 11-16 лет.

Срок прохождения 4 года.

Для занимающихся на учебно-тренировочном этапе основными задачами являются: укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, повышенное внимание к специальной физической подготовке, совершенствование физической подготовки, воспитание у занимающихся личностных качеств (целеустремленности, настойчивости, выдержки, самоконтроля).

В процессе обучения в равной степени используются все методы - наглядный, словесный, практический, игровой. В завершении обучения на данном этапе обучения дети проходят контрольно-переводные испытания.

Требования приведены в таблице.

(Приложения 2-5).

**Ожидаемые образовательные результаты.**

**Знания, умения, навыки, свидетельствующие об окончании обучающимися очередного этапа обучения.**

***I этап***

Повышение показателей физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), повышение показателей технико-тактической подготовки, теоретической подготовки.

По окончании первого этапа обучения воспитанники будут выполнять нормативы по физической, технико-тактической и теоретической подготовке. Выполнять нормативы III и II юношеских разрядов.

***II этап***

По окончании второго этапа обучения воспитанники будут выполнять нормативы по физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Выполнять нормативы I юношеского спортивного разряда.

Аттестация обучающихся проводится один раз в год при завершении каждого года обучения в форме контрольно-переводных испытаний. (Предусмотрена ежегодная промежуточная аттестация в форме контрольных соревнований).

Перевод на следующий год обучения осуществляется по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов и участия обучающегося в соревнованиях.

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

При низком уровне подготовки, воспитанник остается на повторное обучение.

Подтверждение успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

* успешная аттестация;
* успешные выступления в соревнованиях;
* результаты контрольных и рейтинговых соревнований.

Формой организации обучающихся являются занятия.

***Режим занятий:***

На I и II этапах обучения занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа.

Кроме групповых занятий проводится индивидуальная работа с каждым занимающимся. Её цель - опираясь на сильные стороны, развивать недостающие качества метателя.

**Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной** **дополнительной образовательной программы**

В секцию спортивного метания ножа принимаются подростки в возрасте от 8 до16 лет, не имеющие медицинских и психофизических отводов. Физические нагрузки, получаемые обучающимися в процессе занятий, весьма велики и требуют врачебного контроля. Поэтому предусмотрен врачебный контроль не реже 2-х раз в учебный год.

Учебные группы по своему составу могут быть разнополые и формируются по возрасту детей. Наполняемость групп 8-10 человек.

**Учебно-тематический план первого этапа обучения**

***( начальная подготовка)***

***(1 год обучения)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Количество часов | | |
| теория | практ. | всего |
| 1 | Вводное занятие | 1 |  | 1 |
| 1.1 | Единая спортивная классификация, спортивные разряды. | 3 |  | 3 |
| 1.2 | Краткие сведения о строении и функциях организма | 2 |  | 2 |
| 1.3 | Возможные траектории полета ножа при метании на различных дистанциях | 2 |  | 2 |
| 2 | Общефизическая подготовка |  | 44 | 44 |
| 3. | Специальная физическая подготовка |  | 40 | 40 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка. |  | 86 | 86 |
| 5. | Психологическая подготовка. |  | 20 | 20 |
| 6. | Рейтинговые и контрольные соревнования. |  | 16 | 16 |
| 7. | Контрольно-переводные испытания |  |  | 2 |
| **Итого часов:** | |  |  | **216** |

**Содержание первого этапа обучения**.

***Тема 1.***

Техника безопасности на занятиях. Первая медицинская помощь. Правила поведения в зале.

***Тема 2.***

Развитие координации. Развитие ловкости. Развитие гибкости.

***Тема 3.***

Специальные упражнения на развитие плечевого пояса. Специальные упражнения на развитие точности. Специальные упражнения на укрепление суставов. Специальные упражнения на развитие скорости. Специальные упражнения на развитие равновесия.

***Тема 4***.

Совершенствование базовой техники метания ножа. Метание с промежуточной дистанции 1.5-2 м. метание с фиксированной дистанции 3 м. метание ножа «слабой» рукой. Метание с промежуточной дистанции 4 м. метание с фиксированной дистанции 5 м. метание разными способами. Выполнение зачетных серий. Тактическая подготовка.

**Тема 5.**

Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка.

***Тема 6.***

Рейтинговые и контрольные соревнования.

***Тема 7.*** Контрольно-переводные испытания.

**Учебно-тематический план второго этапа обучения**

***(4 года обучения)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Название темы*** | ***Количество часов*** | | | ***Iгод обучения*** | | | ***II год обучения*** | | | ***III год обучения*** | | | ***IV год обучения*** | | |
| ***Теор.*** | ***Прак.*** | ***всего*** | ***Теор.*** | ***Прак.*** | ***всего*** | ***Теор.*** | ***Прак.*** | ***всего*** | ***Теор.*** | ***Прак.*** | ***всего*** | ***Теор.*** | ***Прак.*** | ***всего*** |
| 1 | Вводное занятие | 4 |  | 4 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |
| 1.1 | Внимание, его виды, значение. Восприятия и представления | 6 |  | 6 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 |
| 1.2 | Костно-связочный аппарат, мышцы их строение и взаимодействие | 6 |  | 6 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 |
| 1.3 | Пагубное действие вредных привычек (курение, алкоголь) | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 0.5 |  | 0.5 | 0.5 |  | 0.5 |
| 2 | Общефизическая подготовка |  | 154 | 154 |  | 36 | 36 |  | 36 | 36 |  | 40 | 40 |  | 42 | 42 |
| 3 | Специальная физическая подготовка |  | 160 | 160 |  | 40 | 40 |  | 40 | 40 |  | 40 | 40 |  | 40 | 40 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка |  | 344 | 344 |  | 80 | 80 |  | 80 | 80 |  | 92 | 92 |  | 92 | 92 |
| 5 | Психологическая подготовка | 6 | 86 | 92 | 22 | 20 | 22 | 2 | 20 | 22 | 1 | 22 | 43 | 1 | 24 | 45 |
| 6 | Рейтинговые и контрольные соревнования |  |  | 80 |  | 16 | 16 |  | 18 | 18 |  | 22 | 22 |  | 24 | 24 |
| 7 | Контрольно-переводные испытания |  |  | 8 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |
| 8 | Инструкторско-судейская практика | 4 | 4 | 8 |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 |
| ***Итого часов:*** | | ***28*** | ***836*** | ***864*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Содержание второго этапа обучения.**

***Тема 1.***

Техника безопасности на занятиях. Первая медицинская помощь. Правила поведения в зале.

***Тема 2.***

Развитие координации. Развитие ловкости. Развитие гибкости. Развитие выносливости. Развитие силы.

***Тема 3.***

Специальные упражнения на развитие плечевого пояса. Специальные упражнения на развитие точности. Специальные упражнения на укрепление суставов. Специальные упражнения на развитие мышечной памяти. Специальные упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.

***Тема 4.***

Совершенствование базовой техники метания ножа. Метание с промежуточной дистанции 4,6 м. Метание с фиксированной дистанции 3 м. Метание ножа с фиксированной дистанции 5 метров. Метание с фиксированной дистанции 7 м. Метание ножа «слабой» рукой. Метание разными способами. Выполнение зачетных серий. Тактическая подготовка.

***Тема 5.***

Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка. Тактическая подготовка

***Тема 6.***

|  |
| --- |
| Рейтинговые и контрольные соревнования. |
| ***Тема 7.***Контрольно-переводные испытания |
| ***Тема 8.***  Инструкторско-судейская практика |

**Методика обучения**.

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

* метод регламентированного упражнения;
* игровой метод;
* соревновательный метод;
* словесные и сенсорные методы.

***Метод регламентированного упражнения*** предусматривает:

* твердую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
* четкую дозировку нагрузки и управление ее динамикой по ходу выполнения упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
* создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля над воздействием нагрузки).

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

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

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

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

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

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

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

***Игровой метод*** - может быть применен на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. К особенностям игрового метода относится «сюжетная» организация игры: деятельность организуется с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели. Игровой сюжет обычно заимствован из реальной жизни (имитация трудовых, бытовых, боевых действий), но может создаваться и специально, исходя из потребностей физического воспитания или конкретных задач того или иного занятия. Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота мышления и ориентировки, находчивость, самостоятельность и др. Спортивное метание ножа зрелищный вид спорта, но тренировочный процесс является достаточно долгим и монотонным. Чтобы разнообразить его, используем следующие приемы: метание различными способами – сидя, стоя на одном колене, лежа на спине, метание с разворотом на 180 градусов, после выполнения кувырков, прыжков, кульбитов. Все эти приемы направлены не только на разнообразие, но и на всестороннее понимание процесса метания.

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

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

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач. Это, прежде всего, совершенствование умений и навыков в усложненных условиях для воспитания физических и морально-волевых качеств.

Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

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

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

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

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

Посредством *сенсорных методов* обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании принимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховое, а также мышечные ощущения. Сенсорные методы могут реализовываться в форме:

* показа самих упражнений;
* демонстрации наглядных пособий;
* просмотра видеоматериалов;
* избирательно-сенсорной демонстрации для воссоздания отдельных параметров движений и др.

**Организация учебного процесса. Формы обучения**

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

Основной формой обучения в секции спортивного метания ножа является учебно-тренировочное занятие продолжительностью два академических часа. В процессе обучения используются контрольные занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях, аттестация по итогам обучения за год, показательные выступления и др.

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

**Спортивный инвентарь**

Основной спортивный инвентарь-нож. Основными критериями выбора ножа для метания являются балансировка, вес, размер, форма и качество стали. Нож должен быть цельнометаллический. Рукоять и клинок должны быть выполнены в форме единой пластины.

Мишень. Используются стенды для метания ножей, изготовленные из торцевой части дерева, нарезанного на 20-25 см. Используются все породы древесины, имеющейся в средней полосе России.

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

***Приложение 1***

# Промежуточная аттестация на этапе начальной подготовки

***(I год обучения)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки и контрольные упражнения** | | **нормативы** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **Общефизическая подготовка** | | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удв.*** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удов.*** |
| Подтягивание на перекладине | | 5 | 3 | 2 |  |  |  |
| Сгибание рук в упоре | | 10 | 8 | 5 | 7 | 5 | 3 |
| Метание баскетбольного мяча (м) | | 10 | 8 | 6 | 6 | 4 | 3 |
| **Технико-тактическая подготовка** | | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удв.*** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удов.*** |
| Неприцельное Метание ножа в стенд с дистанции 3 м (очки). 10 серий по 3 ножа. (Оценивается количество попаданий) | | 25-30 | 20-25 | 15-20 | 20-30 | 15-20 | 10-15 |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | | |
| Меры техники безопасности. Необходимость их соблюдения. | Знать, уметь объяснить | | | | | | |
| Правила соревнований: дистанции, общие требования к участникам. | Знать, уметь рассказать | | | | | | |

***Приложение 2****.*

# Контрольно - переводные нормативы на этапе начальной подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки и контрольные упражнения** | Нормативы | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| Общефизическая подготовка  Бег 100 м.  Подтягивание на перекладине  Сгибание рук в упоре  Метание теннисного мяча | Отл. | Хор. | Удв. | Отл. | Хор. | Удв. |
| 15.2  6  12  34 | 15.5  4  10  28 | 15.8  2  8  25 | 17.0  ---  10  22 | 17.4  ---  8  20 | 17.6  ---  6  18 |
| Технико-тактическая подготовка.  Выполнение 10-ти серий по три ножа в мишень установленного образца на дистанции 3 метра. | 400 | 350 | 300 | 350 | 300 | 250 |
| Теоретическая подготовка.  Виды ножей и их характеристики.  Краткие сведения о строении и функциях человека. | Знать, уметь рассказать.  Знать, уметь рассказать. | | | | | |

***Приложение 3.***

# Промежуточная аттестация на учебно-тренировочном этапе

# (II год обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки и контрольные упражнения** | **нормативы** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **Общефизическая подготовка** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удв.*** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удов.*** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание (количество раз) | 7 | 5 | 3 | - | - | - |
| Отжимание (количество раз) | 18 | 15 | 13 | 10 | 8 | 6 |
| Метание баскетбольного мяча (м) | 12м | 10м | 8м | 8м | 6м | 4м |
| **Технико-тактическая подготовка** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удв.*** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удов.*** |
| Метание ножа на 3 м (очки). 10 серий | 250 | 230 | 200 | 200 | 170 | 150 |
| Метание прицельное с дистанции 5 м (10 серий по 3 ножа) | 20 и более | 15-19 | 10-15 | 15 и более | 10-15 | 7-10 |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | |
| Виды ножей и их характеристики | Знать, уметь объяснить | | | | | |
| Краткие сведения о строении и функциях тела человека | Знать, уметь рассказать | | | | | |

**Контрольные испытания учебно-тренировочного этапа**

**(II год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки и контрольные упражнения** | **нормативы** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **Общефизическая подготовка** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удв.*** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удов.*** |
| Бег 100 м | 15.2 | 15.5 | 15.8 | 17.0 | 17.4 | 17.6 |
| Подтягивание (количество раз) | 8 | 6 | 4 | - | - | - |
| Отжимание (количество раз) | 20 | 18 | 15 | 10 | 8 | 6 |
| Метание теннисного мяча (м) | 28м | 25м | 20м | 20м | 18м | 14м |
| **Технико-тактическая подготовка** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удв.*** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удов.*** |
| Метание ножа на 3 м (очки). Выполнение норм ученика 3 степени. | 275 | 250 | 230 | 250 | 230 | 200 |
| Метание с дистанции 5 м (10 серий по 3 ножа) | 150 | 130 | 100 | 100 | 75 | 50 |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | |
| Четкое представление о биомеханическом движении ножа в цель при выполнении броска | Знать, уметь объяснить | | | | | |
| Общее представление о психологических качествах спортсмена | Знать, уметь рассказать | | | | | |

***Приложение 4***

# Промежуточная аттестация на учебно-тренировочном этапе

# (III год обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки и контрольные упражнения** | **нормативы** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **Общефизическая подготовка** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удв.*** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удов.*** |
| Подтягивание (количество раз) | 8 | 6 | 5 | - | - | - |
| Отжимание (количество раз) | 22 | 20 | 18 | 12 | 10 | 8 |
| Метание набивного мяча (м) весом 3 кг | 4м | 3м | 2,5м | 3м | 2,5м | 2м |
| **Технико-тактическая подготовка** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удв.*** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удов.*** |
| Метание ножа на 3 м (очки). 10 серий | 300 | 275 | 250 | 270 | 250 | 230 |
| Метание с дистанции 5 м (10 серий по 3 ножа) | 165 | 150 | 130 | 110 | 90 | 70 |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | |
| Углубленные знания о строении организма человека | Знать, уметь объяснить | | | | | |
| Понятие внимание. Его виды и свойства | Знать, уметь рассказать | | | | | |

**Контрольные испытания учебно-тренировочного этапа**

**(III год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки и контрольные упражнения** | **нормативы** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **Общефизическая подготовка** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удв.*** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удов.*** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание (количество раз) | 10 | 8 | 6 | - | - | - |
| Отжимание (количество раз) | 25 | 22 | 20 | 20 | 18 | 15 |
| Метание теннисного мяча | 30 | 28 | 25 | 22 | 20 | 18 |
| Бег 100 м | 14.7 | 14.5 | 14.2 | 16.8 | 17.0 | 17.2 |
| **Технико-тактическая подготовка** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удв.*** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удов.*** |
| Метание ножа на 3 м (очки). 10 серий | 250 | 230 | 200 | 200 | 170 | 150 |
| Метание прицельное с дистанции 5 м (10 серий по 3 ножа) | 20 и более | 15-19 | 10-15 | 15 и более | 10-15 | 7-10 |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | |
| Понятия «ощущение», «восприятие» | Знать, уметь объяснить | | | | | |
| Роль тактильного ощущения в спортивном метании ножа | Знать, уметь рассказать | | | | | |
| Правила соревнований в других федерациях | Знать, отвечать на вопросы | | | | | |

***Приложение 5***

# Промежуточная аттестация на учебно-тренировочном этапе

# (IV год обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки и контрольные упражнения** | **нормативы** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **Общефизическая подготовка** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удв.*** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удов.*** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание (количество раз) | 10 | 8 | 6 | - | - | - |
| Отжимание (количество раз) | 27 | 25 | 22 | 20 | 18 | 15 |
| Метание набивного мяча (м) | 5 | 4 | 3 | 3.5 | 3 | 2.5 |
| **Технико-тактическая подготовка** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удв.*** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удов.*** |
| Метание ножа на 3 м (очки). 10 серий | 330 | 315 | 300 | 310 | 300 | 275 |
| Метание с дистанции 5 м (очки) | 200 | 175 | 160 | 140 | 125 | 110 |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | |
| Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Значение дыхания в спорте. | Знать, уметь объяснить | | | | | |
| Классификация по спортивному метанию ножа | Знать, уметь рассказать | | | | | |

**Контрольные испытания учебно-тренировочного этапа**

**(IV год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки и контрольные упражнения** | **нормативы** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **Общефизическая подготовка** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удв.*** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удов.*** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание (количество раз) | 12 | 10 | 8 | - | - | - |
| Отжимание (количество раз) | 30 | 27 | 25 | 22 | 20 | 17 |
| Метание теннисного мяча (м) | 33 | 30 | 28 | 24 | 22 | 20 |
| Бег 100м |  |  |  |  |  |  |
| **Технико-тактическая подготовка** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удв.*** | ***Отл.*** | ***Хор.*** | ***Удов.*** |
| Метание ножа на 3 м (очки). 10 серий | 355 | 330 | 315 | 330 | 310 | 300 |
| Метание с дистанции 5 м (10 серий по 3 ножа) | 215 | 200 | 185 | 150 | 135 | 120 |
| Абсолютное первенство | 545 | 530 | 515 | 450 | 430 | 410 |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | |
| Углубленное знание о строении и функциях организма человека | Знать, уметь объяснить | | | | | |
| Костно-связочный аппарат, мышцы. Строение и работа мышц человека | Знать, уметь рассказать | | | | | |
| Основные психические процессы и их роль в спорте | Знать, уметь рассказать | | | | | |
| Обязанности судьи на линии и правила соревнований | Знать, выполнять | | | | | |

**Литература для педагога:**

* Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М., ФиС. 1967г.
* Гарри К.Макивой «Метание ножей», практическое руководство. Спорт,2000г.
* Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М., ФиС, 1986г.
* Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для институтов и факультетов физической культуры. СПб., издательство РГПУ им. Герцена 2000г.
* Касьянов Т. «Наставление по метанию ножей» М.Терра. Спорт 2000г.
* «Метание ножей», практическое руководство. М., 2001г.
* Санников В.А. Многолетняя подготовка боксера. Издательство ООО «Копи - центр Исток». Воронеж, 2005г.
* Семериков М.Н. «Спортивное метание ножа» учебно-методическое пособие. М., 2003г.
* Спортивное метание ножа. Правила соревнований. Спортивная федерация «Русский бой» М.,2006г.
* Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., Издательский центр «Академия». 2001г.

**Литература для обучающихся**

Рассказы Д.Лондона «Мексиканец», «Белое безмолвие».

Г.Немченко «Счастливая Черкесска» Владикавказ, 2008г.

Ян Сюрмон «Современные ножи» (иллюстрированный справочник). Омега, 2006г.

Статьи из периодических изданий:

* «Братишка»
* Охота и рыбалка»
* «Солдат удачи»