

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ № 1534»**



*Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«СЕРЕБРЯНЫЙ НОЖ»
(секция спортивного метания ножа)**

Срок реализации: 5 лет
Возраст обучающихся: 8-18 лет

Педагог дополнительного образования
Колосов Александр Викторович

Пояснительная записка

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

Помимо необходимой меткости, точности движений и собранности спортивное метание ножей 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 ножей 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 ножей 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 свойства 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 лежит программа по спортивному метанию ножа, разработанная в 2004 году и рассчитанная на 4 года обучения).

Цель: *способствовать практическому овладению обучающимися приемами спортивного метания ножей.*

Задачи обучающие:

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

Задачи

развивающие:

- *Развивать интерес и приобщать детей к занятиям физической культурой и спортом;*
- *Развивать природные способности ребенка: 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 детей;*
- *Воспитывать волю, терпение, выдержку, настойчивость;*

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

Программа рассчитана на 4 этапа обучения.

I этап – спортивно – оздоровительный (СО). Возраст детей 8-10 лет.

Срок прохождения один год.

Основными целями работы на данном этапе являются: привитие ребенку любви к занятиям физической культурой вообще и спортивному метанию в частности; начало формирования основных двигательных навыков. Знакомство с техникой метания. Особое внимание обращается на развитие физических качеств занимающихся: силы, быстроты, ловкости, координации. Доминирующий метод обучения - игровой, а также демонстрационный. Повышенное внимание обращается на изучение и освоение детьми санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности. По окончании данного этапа обучения дети проходят контрольно-переводные испытания.

Требования приведены в таблице. (Приложение 1).

II этап – начальная подготовка (НП). Возраст детей 10-12 лет.

Срок прохождения 2 года.

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

Переводные требования приведены в таблице. (Приложение 2,3).

III этап – учебно – тренировочный (УТ). Возраст детей 13-15 лет.

Срок прохождения 2 года.

Для занимающихся в учебно-тренировочной группе 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. По окончании данного этапа обучения дети проходят контрольно-переводные испытания.

Требования приведены в таблице. (Приложение 3,4).

IV этап – «спортивное совершенствование» (СС). Возраст детей 16-18 лет.

Срок ограничен заявленным возрастом обучающихся.

Особыми задачами на данном этапе занятий являются повышение спортивного мастерства занимающихся, дальнейшее развитие общефизических, специальных физических и психических качеств. Участие в соревнованиях различного ранга. Особое внимание уделяется инструкторско-судейской практике. По окончании данного этапа обучения дети проходят контрольные испытания.

Требования приведены в таблице. (Приложение 4,5).

Ожидаемые образовательные результаты.

Знания, умения, навыки, свидетельствующие об окончании занимающимися очередного этапа обучения.

I этап.

Ребенок регулярно посещает занятия. Основные двигательные навыки у него сформированы на устойчивом уровне. Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости. Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях спортивным метанием ножа.

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

II этап.

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

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

III этап.

Выросли показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП). Продолжился рост технико-тактической и теоретической подготовки.

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

И выполнение нормативов I юношеского спортивного разряда.

IV этап.

Произошло дальнейшее развитие ОФП и СФП занимающихся. Продолжился рост технического мастерства. Занимающиеся принимают участие в соревнованиях всех уровней. По окончании четвертого этапа обучения учащиеся переходят к выполнению нормативов III- I взрослого разрядов, КМС, МС.

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

Перевод на следующий этап 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 учащимся.

При низком уровне подготовки, воспитанник остается на повторное обучение.

Подтверждение успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

Успешная аттестация.

Успешные выступления на соревнованиях.

Результаты контрольных и рейтинговых соревнований

Участие в судействе на соревнованиях

Умение провести разминку или практическое занятие в присутствии педагога

По окончании освоения данной программы воспитанники могут продолжать свои занятия в качестве инструкторов в группах детей, начинающих заниматься этим видом спорта.

Формой организации детей являются занятия.

Режим занятий:

На I этапе обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

На последующих этапах – 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 детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы

В секцию спортивного метания ножа принимаются дети и подростки в возрасте от 8 до 17 лет, не имеющие медицинских и психофизических отводов. Физические нагрузки, получаемые детьми 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 (спортивно-оздоровительный)

№ темы	Название тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие.	1		6
2	История возникновения спортивного	5		

	метания			
3	Общефизическая подготовка		60	60
4	Специальная физическая подготовка		18	18
5	Технико-тактическая подготовка	2	40	42
6	Психологическая подготовка		12	12
7	Рейтинговые и контрольные соревнования		8	8
8	Контрольно-переводные испытания	1	1	2
9	Инструкторско-судейская практика	1	1	2
Итого часов:				144

Содержание программы первого этапа обучения.

Тема 1.

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

Тема 2.

История возникновения спортивного метания ножа как вида спорта. История возникновения ножа в эпохах до н.э. Эволюция ножа и его значение на разных рубежах истории. История возникновения федерации «Универсальный бой» и отдельного спортивного упражнения-метания ножа. История первых соревнований. Мировые рекорды и рекордсмены. Виды ножей и их характеристики. Характеристика спортивного ножа прописанного в правилах соревнований федерацией «Универсальный бой». Общие характеристика и названия ножей, используемых в спортивном метании других федераций и странах. Возможные хваты ножа и их влияние на аэродинамику в выполнении упражнений. Понятие о «сходе» ножа при хвате за рукоять, клинок, хвате плашмя. Правила проведения соревнований по спортивному метанию ножа. Общие сведения о фиксированных дистанциях. Действия, нарушающие правила и система штрафных очков.

Тема 3.

Развитие быстроты. Развитие ловкости. Развитие гибкости. Развитие выносливости. Развитие силы.

Тема 4.

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

Тема 5.

Изучение базовой техники спортивного метания ножа. Метание с промежуточной дистанции 1.5м-2м. Метание с фиксированной дистанции 3 м., тактическая подготовка.

Тема 6.

Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка.

Тема 7.

Рейтинговые контрольные соревнования.

Тема 8.

Контрольно-переводные испытания.

Тема 9.

Инструкторско-судейская практика.

Учебно-тематический план второго этапа обучения

(начальная подготовка)

№	Название темы	Количество часов		
		теория	прак.	всего
1	Вводное занятие	1		1
1.1	Единая спортивная классификация, спортивные разряды.	3		3
1.2	Краткие сведения о строении и функциях организма	4		4
1.3	Возможные траектории полета ножа при метании на различных дистанциях	4		4
2	Общефизическая подготовка		84	84
3.	Специальная физическая подготовка		80	80
4.	Технико-тактическая подготовка.		168	168
5.	Психологическая подготовка.		40	40
6.	Рейтинговые и контрольные соревнования.		32	32
7.	Контрольно-переводные испытания			4
8.	Инструкторско-судейская практика	2	2	4
Итого часов:				432

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.

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.

Тема 8.

Инструкторско-судейская практика.

Учебно-тематический план третьего этапа обучения.

(учебно-тренировочный)

№	Название темы	Количество часов		
		теория	прак.	всего
1	Вводное занятие	2		2
1.1	Внимание, его виды, значение. Восприятия и представления.	4		4
1.2	Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.	4		4
1.3	Пагубное действие вредных привычек (курение, алкоголь).	2		2
2	Общефизическая подготовка		60	60
3.	Специальная физическая подготовка		80	80
4.	Технико-тактическая подготовка.		172	172
5.	Психологическая подготовка.	4	40	44
6.	Рейтинговые и контрольные соревнования.			40
7.	Контрольно-переводные испытания			4
8.	Инструкторско-судейская практика	2	2	4
Итого часов:				432

Содержание третьего 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

Учебно-тематический план четвертого этапа обучения.

(спортивное совершенствование)

№	Название темы	Количество часов		
		теория	Прак.	всего
1	Вводное занятие	1		1
1.1	Свойства внимания, объем и распределение.	2		2
1.2	Двигательные представления (идеомоторика)	2		2
1.3	Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.	1		1
1.4	Правила соревнований: обязанности судьи на линии	2		2
2	Общефизическая подготовка		20	20
3.	Специальная физическая подготовка		36	36
4.	Технико-тактическая подготовка.		88	88
5.	Психологическая подготовка.			24
6.	Рейтинговые и контрольные соревнования.			26
7.	Контрольно-переводные испытания			2
8.	Инструкторско-судейская практика	1	1	2
Итого часов:				216

Содержание четвертого 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.

Специальные упражнения на укрепление сухожилий.

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 с фиксированной дистанции 9 м. Метание ножа «слабой» рукой. Метание разными способами. Выполнение зачетных серий. Тактическая подготовка. Помехоустойчивость.

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.

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

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

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

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

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

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

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

Свое место среди методов регламентированного упражнения занимает круговая тренировка. Основой осуществляемого в ней подхода является серийное повторение упражнений подобранных и объединенных в комплексе в соответствии с определенной задачей (например: развитие скоростных качеств). В круговом методе тренировки последовательно и достаточно длительно выполняется ряд простых упражнений со снарядами и без них по кругу. При этом каждое упражнение обычно

выполняется в половину максимальных возможностей. После каждого круга отдых около минуты. Затем прохождение очередного круга. Круговая тренировка продолжается в зависимости от уровня подготовленности занимающихся от 15 до 40 минут.

Игровой метод - может быть применен на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. К особенностям игрового метода относится «сюжетная» организация игры: деятельность организуется с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели. Игровой сюжет обычно заимствован из реальной жизни (имитация трудовых, бытовых, боевых действий), но может создаваться и специально, исходя из потребностей физического воспитания или конкретных задач того или иного занятия. Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота мышления и ориентировки, находчивость, самостоятельность и др. 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;
- просмотр 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.

Контрольно-переводные нормативы на спортивно-оздоровительном этапе для зачисления на этап начальной подготовки (на II этап)

(1 год обучения)

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	Отл.	Хор.	Удв	Отл.	Хор.	Удв.
<u>Общефизическая подготовка</u> Бег 60 м.			.			

Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре Метание теннисного мяча	10.0 с. 3р. 8р. 25м.	10.2 2р. 6р. 20м.	10.4 1р. 5р. 18м .	10.4с. ---- 5р. 18м.	10.6 ----- 3р. 16м.	10.8 ----- 1р. 14м.
<u>Технико - тактическая подготовка</u> Не прицельное метание в стенд с дист. 3м. из 10-ти серий по три ножа (оценивается результативное попадание).	28-30	25-28	20-25	25-28	20-25	15-20
<u>Теоретическая подготовка</u> Меры безопасности необходимость их соблюдения Правила соревнований: дистанции, общие требования к участникам.	Знать, выполнять Знать, выполнять					

Приложение 2.

Промежуточная аттестация на этапе начальной подготовки.

(2 год обучения)

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
<u>Общефизическая подготовка</u> Бег 60 м. Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре Метание теннисного мяча	9.8с. 5 10 30м.	10.0 3 8 25	10.3 2 6 20	10.0 --- 8 20	10.4 --- 6 18	10.6 --- 4 16
<u>Технико-тактическая подготовка.</u> Выполнение 10-ти серий по три ножа в мишень установленного образца на дистанции 3 метра.	350	320	300	300	280	250
<u>Теоретическая подготовка.</u> Оказание первой медицинской помощи. Правила поведения в зале и на спортивных площадках, использование оборудования и спортивного инвентаря.	Знать, выполнять Знать, выполнять					

Приложение 3.

Контрольно - переводные нормативы на этапе начальной подготовки для зачисления

на учебно-тренировочный этап

(3 год обучения)

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

Приложение 4.

Промежуточная аттестация на учебно-тренировочном этапе.

(4 год обучения)

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
<u>Общефизическая подготовка</u>						
Бег 100 м.	14.5	14.8	15.0	16.8	17.0	17.4
Подтягивание на перекладине	8	6	4	---	---	---
Сгибание рук в упоре	15	12	10	12	10	8
Метание теннисного мяча	36	30	25	25	22	20
<u>Технико-тактическая подготовка.</u> Выполнение 10-ти серий по три ножа в	500			475	450	400

мишень установленного образца на дистанции 3 метра. На дистанции 5 метров.	375	475	450	300	250	200
<u>Теоретическая подготовка.</u> Углубленные знания о строение организма. Тактика и ее значение в спортивном метании ножа. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение взаимодействие.	Знать, уметь рассказать. Иметь общее понятие, уметь рассказать. Иметь общее понятие, уметь рассказать					

Приложение 5.

Контрольно-переводные нормативы на учебно-тренировочном этапе для зачисления на этап спортивного совершенствования.

(5 год обучения)

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
<u>Общефизическая подготовка</u>	Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
Бег 100 м.	14.2	14.5	14.7	16.6	17.0	17.2
Бег 1000 м. юноши 500 м. девушки (мин,с)	4.10	4.20	4.30	2.40	2.60	30.0
Подтягивание на перекладине	10	8	6	15	12	10
Сгибание рук в упоре	25	20	15	25	22	20
Метание теннисного мяча (метры)	38	35	30			
<u>Технико-тактическая подготовка.</u> Выполнение 10-ти серий по три ножа в мишень установленного образца на дистанции 3 метра. На дистанции 5 метров. На дистанции 7 метров.	525	500	475	500	475	450
	350	300	250	300	250	200
	250	200	150	---	---	---
<u>Теоретическая подготовка</u> <u>Двигательные представления (идеомоторика)</u> Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Правила соревнований: обязанности судьи на линии.	Знать, уметь рассказать. Знать, уметь рассказать. Знать, уметь рассказать.					

Приложение 6.

Контрольные испытания на этапе спортивного совершенствования.

(последующие года обучения)

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
<u>Общефизическая подготовка</u>						
Бег 100 м.	14.2	14.5	14.7	16.6	17.0	17.2
Бег 1000 м. юноши 500 м. девушки (мин,с)	4.10	4.20	4.30	2.40	2.60	30.0
Подтягивание на перекладине	10	8	6	---	---	---
Сгибание рук в упоре	25	20	15	15	12	10
Метание теннисного мяча (метры)	38	35	30	25	22	20
<u>Технико-тактическая подготовка.</u>						
Выполнение 10-ти серий по три ножа в мишень установленного образца на дистанции 3 метра.	525	500	475	500	475	450
На дистанции 5 метров.	350	300	250	300	250	200
На дистанции 7 метров.	250	200	150	---	---	---
<u>Теоретическая подготовка</u>	Знать, уметь рассказать. Знать, уметь рассказать. Знать, уметь рассказать.					
Двигательные представления (идеомоторика)						
Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Правила соревнований: обязанности судьи на линии.						

Приложение 7.

Общее количество часов по годам обучения

Разделы подготовки	I г. обучения	II и III г.г. обучения	III и IV г.г. обучения	V и последующие года обучения
ОФП	60	84	60	20
СФП	18	80	80	36
ТТП	42	168	172	88
Теоретическая подготовка	6	12	12	8
Психологическая подготовка	12	40	44	24
Рейтинговые и контрольные соревнования	8	32	40	26
Контрольные переводные испытания	2	4	4	2
Медицинское обследование	Два раза в год			

Общее количество часов	144	432	432	216
------------------------	-----	-----	-----	-----

Приложение 8.

Примерное соотношение общефизической, специальной физической и технико-тактической подготовок по годам обучения в %

Средства подготовки	Этапы подготовки			
	СО	НП	УТ	СС
ОФП	50%	25%	20%	15%
СФП	15%	25%	25%	25%
ТТП	35%	50%	55%	60%

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»

Содержание

Пояснительная записка.....	1
Сроки реализации программы.....	3
Ожидаемые результаты.....	5
Учебно-тематический план I этапа обучения.....	7
Содержание программы I этапа обучения.....	7
Учебно-тематический план II этапа обучения.....	9
Содержание программы II этапа обучения.....	9
Учебно-тематический план III этапа обучения.....	10
Содержание программы III этапа обучения.....	11
Учебно-тематический план IV этапа обучения.....	12
Содержание программы IV этапа обучения.....	12
Методика обучения.....	14
Организация учебного процесса.....	17
Спортивный инвентарь.....	18
Приложение 1.....	19
Приложение 2.....	20
Приложение 3.....	21
Приложение 4.....	22
Приложение 5.....	23
Приложение 6.....	24
Приложение 7.....	25
Литература.....	26