



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 05.09.2024г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «РГДДТ»
_____ Т.Е.Пыжонкова
Приказ от 05.09.2024г. № 229/1-Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по спортивному метанию ножей

Направленность: физкультурно-спортивная

Модуль 1 – возраст детей 10-11 лет,
срок реализации: 36 недель, 144 часа
Уровень: ознакомительный

Модуль 2 – возраст детей 11-13 лет,
срок реализации: 36 недель, 216 часов
Уровень: базовый

Модуль 3 – возраст детей 13-14 лет,
срок реализации: 36 недель, 216 часов
Уровень: базовый

Модуль 4 – возраст детей 14-15 лет,
срок реализации: 36 недель, 216 часов
Уровень: базовый

г. Рязань, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивному метанию ножей *имеет физкультурно-спортивную направленность*.

В программе учтены идеи и положения Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, Программы развития и формирования универсальных учебных действий (УУД), которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся, коммуникативных качеств личности. Программа составлена в соответствии с уставом и локальными актами МАУДО «РГДДТ».

Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное метание ножей» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ» (далее Дворец). В соответствии с основными положениями Образовательной программы Дворца данная программа способствует обеспечению реализации основных принципов дополнительного образования детей: гуманизации, информатизации, интеграции, вариативности, дифференциации, непрерывности и преемственности. Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с нормативными актами Дворца.

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.

С 2019 года приказом от 1 октября №784 Министерства спорта РФ спортивное метание ножа становится официальным видом спорта. Появляется возможность выступления на официальных турнирах, утвержденных календарём Министерства спорта межрегионального, общероссийского и международного масштаба, присвоений спортивных разрядов и званий, возможность выступления на международных соревнованиях в составе национальной сборной страны.

Адресат программы

Модуль 1 – возраст детей 10-11 лет.

Модуль 2 – возраст детей 11-13 лет.

Модуль 3 – возраст детей 13-14 лет.

Модуль 4 – возраст детей 14-15 лет.

Условия набора

На занятия по спортивному метанию ножа принимаются дети и подростки в возрасте от 10 до 15 лет, не имеющие медицинских и психофизических отводов, подтвержденных медицинской справкой.

Условия формирования групп: одновозрастные, занятия проводятся в группах по 8-10 человек. Это связано с необходимостью соблюдения строгих мер безопасности при организации занятий.

Отличительная особенность программы: Программа является модульной, поскольку при освоении материала следующего года обучения, ранее изученный материал рассматривается на следующем уровне (более высоком). Программа направлена на создание позитивной мотивации к спорту, обеспечение условий для развития спортивных способностей детей и организацию досуга для детей и подростков,

Метатели приобретают на тренировках и соревнованиях остроту зрения, быстрые и точные реакции, необходимые для выполнения сложных метательных движений. Этот спорт подходит для мальчиков и девочек разных возрастов и может проводиться как в помещении, так и на открытом воздухе.

Овладение техникой метания требует внимательности, точности и психической устойчивости. В отличие от других видов единоборств, где соперники борются друг с другом, в метании ножа идёт борьба с самим собой. Это стимулирует учеников работать над техникой и тактикой, совершенствовать моральные качества: настойчивость, целеустремлённость, выдержку, самообладание, организованность и дисциплину.

Метание ножа укрепляет опорно-двигательный аппарат, увеличивает силу, выносливость и эластичность мышц, развивает нервную систему и улучшает координацию движений.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия по программе проводятся с применением чередования видов деятельности, вариативности заданий и упражнений, в том числе разной сложности и физической нагрузки.

Формы контроля, способы оценки достижений учащихся, продуктов их деятельности адекватны возможностям детей данного возраста. Спортивные достижения учащихся рассматриваются с учетом их предыдущих индивидуальных достижений.

Обучение предусматривает участие в спортивных мероприятиях разного уровня, что расширяет круг социальных контактов, жизненных событий учащихся, формирует стрессоустойчивость и адекватность переживаний удачи/неудачи.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико- тактической и физической подготовленности занимающихся.

Уровень:

Модуль 1: **ознакомительный.**

Модули 2 – 4: **базовый.**

Объем и срок освоения программы:

Программа обучения рассчитана на 1 год (36 недель) обучения.

Режим занятий.

Модуль 1: 2 раза в неделю: 1 день – 2 часа, 2 день – 2 часа.

Модули 2-4: 3 раза в неделю: 1 день – 2 часа, 2 день – 2 часа, 3 день – 2 часа.

Форма обучения: очная.

Формы организации занятий:

Основной формой обучения по программе спортивного метания ножа является учебно-тренировочное занятие. В процессе обучения используются контрольные занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, показательные выступления и др. На занятиях широко используется индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Его цель, опираясь на сильные стороны, развивать недостающие качества метателя.

На занятиях при реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения:

- парная,
- групповая,
- коллективная,
- индивидуальная (в рамках учебного занятия).

Формы занятий. По программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, соревнования, оздоровительные мероприятия, сдача контрольных нормативов.

Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Содержание образовательной деятельности по программе отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей учащихся.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

За год обучения осуществляется постоянный контроль над уровнями физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности обучающегося. В управлении подготовкой эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достигнуть учащийся. Установление количественных и качественных показателей позволяет определить уровень разносторонней специальной подготовленности обучающегося в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки.

Формы подведения итогов.

- промежуточная аттестация;
- возможны выступления на внутренних мероприятиях, городских соревнованиях и турнирах;
- портфолио, в котором содержатся документы, подтверждающие опыт, навыки и умения учащихся в спортивном метании ножей.

Цель, задачи, планируемые результаты

Цель программы:

содействовать практическому овладению обучающимися приемами спортивного метания ножей; поддерживать здоровый образ жизни посредством занятий спортивным метанием ножей.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения и развития спортивного метания ножей, в том числе с развитием данного вида спорта в Рязанской области;
- обучить технике безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному метанию ножа;
- познакомить с характеристиками и названиями ножей, используемых в спортивном метании;
- обучить использованию различных методик спортивного метания ножа;
- обучить технике выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;
- развивать познавательный интерес в области спорта.

Развивающие:

- развивать мотивацию к здоровому образу жизни, познанию и самосовершенствованию;
- развивать природные способности обучающегося: координацию движений, пластичность, моторико-двигательную память;
- развивать концентрацию внимания.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям спортом у учащихся;
- воспитывать морально-этические и волевые качества;
- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, самостоятельности и доброжелательности.

Ожидаемые результаты.

Предметные:

- знакомство с историей возникновения и развития спортивного метания ножей, в том числе с развитием данного вида спорта в Рязанской области;
- обучение технике безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному метанию ножа;
- знакомство с характеристиками и названиями ножей;
- обучение использованию различных методик спортивного метания ножа;
- обучение технике выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;
- развитие познавательного интереса в области спорта.

Метапредметные:

- развитие мотивации к здоровому образу жизни, познанию и самосовершенствованию;
- развитие природных способностей обучающегося: координации движений, пластичности, моторико-двигательной памяти;
- развитие концентрации внимания.

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям спорта у обучающихся;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, самостоятельности и доброжелательности.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания обучающихся обуславливает повышение требований к воспитательной работе.

Цель воспитательной работы в объединении по спортивному метанию ножей — формирование гармонично развитой личности через приобщение к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту, развитие морально-этических качеств.

Воспитательные задачи данной программы с учётом её направленности:

- привить навыки физической культуры и, как следствие, способствовать формированию здорового образа жизни у обучающихся;
- воспитывать морально-волевые черты характера,
- прививать трудовые навыки через выполнение ответственных поручений, подготовку к мероприятиям, участие в соревнованиях;
- привить основные морально-этические нормы поведения, человеколюбия, внутренней самодисциплины, терпения, уважения к окружающим.

Воспитательная работа в рамках реализации программы «Спортивное метание ножей» организована в соответствии с Планом воспитательной работы. (Приложение 3).

В результате работы педагога по воспитанию обучающихся должны происходить изменения как уровня воспитанности каждого учащегося, так и изменения характера отношений между участниками коллектива.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий, упражнение (практическое научение). Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив.

Методологические и методические принципы воспитания:

- Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

Педагогические принципы воспитания:

- Гуманистический характер (первоочередной учёт запросов и интересов обучающихся);
- Воспитание в процессе спортивной деятельности;
- Сочетание требовательности с уважением к личности юных спортсменов;
- Единство обучения и воспитания;
- Воспитание в коллективе и через коллектив.

Главные направления воспитательного процесса:

- Государственно-патриотическое (формирует патриотизм и верность Отечеству);
- Нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение и доброту);
- Профессиональные качества (волевые и физические);
- Социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- Социально-психологическое (формирует положительный морально психологический климат в коллективе).

Учебный план

Модуль 1.

Цель:

привитие ребенку любви к занятиям физической культурой и в частности, спортивному метанию.

Задачи:

Обучающие:

познакомить с историей возникновения и развития спортивного метания ножей, в том числе с развитием данного вида спорта в Рязанской области;
обучить технике безопасности на занятиях по метанию ножей;
ознакомить с техникой метания.

Развивающие:

развивать основные двигательные навыки;
способствовать формированию физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации.

Воспитательные:

воспитывать самостоятельность, потребность в саморазвитии.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Виды контроля
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего	
Раздел 1. Знакомство с видом спорта «спортивное метание ножей», основы ЗОЖ-					
1.1	Организационная часть. Задачи образовательного процесса. Техника безопасности при проведении занятий.	2	1	3	Опрос
1.2	История возникновения спортивного метания. Развитие спорта в регионе.	2		2	Опрос
1.3	Основы здорового образа жизни	2	1	3	Опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка					
2.1	Общефизическая подготовка	1	31	32	Сдача нормативов
Раздел 3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Специальные физические упражнения.		34	34	Сдача нормативов
Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка.					
4.1	Изучение базовой техники спортивного метания ножа	2	55	57	Опрос, отработка приемов
4.2	Психологическая подготовка	1	1	2	Наблюдение
4.3	Соревнования	1	8	9	Результаты соревнований
4.4	Промежуточная аттестация		2	2	Сдача контрольных нормативов
	Всего	11	133	144	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Знакомство с видом спорта «спортивное метание ножей», основы ЗОЖ

1.1 Организационная часть. Задачи образовательного процесса. Техника безопасности при проведении занятий.

Теоретическая подготовка. Основные задачи группы, особенности проведения занятий, прогнозируемые результаты обучения, формы текущего и итогового контроля освоения знаний. Изучение правил поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивному метанию ножей (Приложение 2).

Практическая деятельность: Посещение тира. Отработка навыков безопасного поведения на занятиях.

1.2 История возникновения спортивного метания. Развитие спорта в регионе.

Теоретическая подготовка. 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 развития спортивного метания ножей в Рязанской области. Виды ножей и их характеристики. Общие характеристики и названия ножей, используемых в спортивном метании других федераций и странах. Возможные хватки 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.

1.3 Основы здорового образа жизни.

Теоретическая подготовка. Понятие «здоровый образ жизни», вредные привычки, причины возникновения и их последствия. Правильное построение режима дня. Основы рационального питания и его влияние на жизни человека.

Практическая деятельность: Составление примерного режима дня, расчет калорийности рациона, оценка своего рациона на соответствие принципам здорового питания.

Форма контроля: текущий контроль.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Общефизическая подготовка

Теоретическая подготовка. Общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие. Ознакомление с основными элементами техники общеразвивающих упражнений.

Практическая деятельность: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на разные группы мышц. Развитие быстроты. Развитие ловкости. Развитие гибкости. Развитие выносливости. Развитие силы.

Форма контроля: сдача нормативов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1 Специальные физические упражнения

Практическая деятельность: Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие плечевого пояса, на укрепление суставов; на развитие точности.

Форма контроля: сдача нормативов.

Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка.

4.1 Изучение базовой техники спортивного метания ножа

Теоретическая подготовка: Базовая техника спортивного метания ножа.

Практическая деятельность: Изучение 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.

4.2 Психологическая подготовка

Теоретическая подготовка: Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка.

Практическая деятельность: Проведение индивидуальных и групповых психологических тестов для оценки уровня развития когнитивных функций, эмоционального интеллекта, мотивации, самооценки и других психологических характеристик спортсменов.

4.3 Соревнования

Теоретическая подготовка: Правила проведения соревнований. Обязанности судьи на линии

Практическая деятельность: Инструкторско-судейская практика. Участие в соревнованиях.

4.4 Промежуточная аттестация

Практическая деятельность: Обсуждение и разъяснение правил промежуточной аттестации, участие в аттестации в форме контрольно-переводных испытаний.

Модуль 2.

Цель:

дальнейшее развитие физических качеств занимающихся, освоение техники спортивного метания ножа.

Задачи:

Обучающие:

продолжить знакомить с историей возникновения и развития спортивного метания ножей, в том числе с развитием данного вида спорта в Рязанской области;
закрепить технику безопасности на занятиях по метанию ножей;
продолжить знакомить с техникой метания.

Развивающие:

развивать основные двигательные навыки;
способствовать формированию физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации;
развивать концентрацию внимания.

Воспитательные:

воспитывать самостоятельность, потребность в саморазвитии;
формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям спортом у учащихся;
воспитывать морально-этические и волевые качества.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Виды контроля
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего	
Раздел 1. Знакомство с видом спорта «спортивное метание ножей», основы ЗОЖ-					
1.1	Единая спортивная классификация, спортивные разряды. Техника безопасности при проведении занятий. Первая медицинская помощь.	2	1	3	Опрос
1.2	Развитие спортивного метания. Развитие спорта в регионе.	2		2	Опрос
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма	4	2	6	Опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка					
2.1	Общефизическая подготовка		46	46	Сдача нормативов
Раздел 3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Специальные физические упражнения.		48	48	Сдача нормативов
Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка.					
4.1	Техничко-тактическая подготовка	2	94	96	Опрос, отработка приемов
4.2	Психологическая подготовка	2	2	4	Наблюдение
4.3	Соревнования	1	8	9	Результаты соревнований
4.4	Промежуточная аттестация		2	2	Сдача контрольных нормативов
	Всего	13	203	216	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Знакомство с видом спорта «спортивное метание ножей», основы ЗОЖ

1.1 Единая спортивная классификация, спортивные разряды. Техника безопасности при проведении занятий. Первая медицинская помощь.

Теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятиях. Первая медицинская помощь. Правила поведения в зале. Понятие о единой спортивной классификации, требованиях к выполнению спортивных разрядов. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивному метанию ножей (Приложение 2).

Практическая деятельность: Отработка навыков безопасного поведения на занятиях.

1.2 Развитие спортивного метания. Развитие спорта в регионе.

Теоретическая подготовка. Развитие спортивного метания ножей в Рязанской области. Виды ножей и их характеристики. Траектории полета ножа на различных

дистанциях

1.3 Краткие сведения о строении и функциях организма.

Теоретическая подготовка. Строение организма человека и функциях основных систем жизнеобеспечения.

Практическая деятельность: Самопроверка состояния здоровья: визуальный осмотр, пальпация, измерение пульса и давления.

Форма контроля: текущий контроль.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Общефизическая подготовка

Практическая деятельность: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на разные группы мышц. Развитие координации. Развитие ловкости. Развитие гибкости.

Форма контроля: сдача нормативов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1 Специальные физические упражнения

Практическая деятельность: 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.

Форма контроля: сдача нормативов.

Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка.

4.1 Техничко-тактическая подготовка

Теоретическая подготовка: Базовая техника спортивного метания ножа.

Практическая деятельность: 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.

4.2 Психологическая подготовка

Теоретическая подготовка: Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка.

Практическая деятельность: Проведение индивидуальных и групповых психологических тестов для оценки уровня развития когнитивных функций, эмоционального интеллекта, мотивации, самооценки и других психологических характеристик спортсменов.

4.3 Соревнования

Теоретическая подготовка: Обязанности судьи в секторе метания. Обязанности

технического персонала соревнований.

Практическая деятельность: Инструкторско-судейская практика.
Участие в соревнованиях.

4.4 Промежуточная аттестация

Практическая деятельность: Контрольно-переводные испытания

Модуль 3.

Цель:

дальнейшее развитие физических качеств занимающихся, совершенствование техники спортивного метания ножа.

Задачи:

Обучающие:

продолжить знакомить с историей возникновения и развития спортивного метания ножей, в том числе с развитием данного вида спорта в Рязанской области;
закрепить технику безопасности на занятиях по метанию ножей;
способствовать овладению различными техниками метания.

Развивающие:

развивать основные двигательные навыки;
способствовать улучшению показателей физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации;
развивать концентрацию внимания.

Воспитательные:

воспитывать самостоятельность, потребность в саморазвитии;
формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям спортом у учащихся;
воспитывать морально-этические и волевые качества.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Виды контроля
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего	
Раздел 1. Знакомство с видом спорта «спортивное метание ножей», основы ЗОЖ-					
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий. Первая медицинская помощь.	2	1	3	Опрос
1.2	Развитие спортивного метания. Развитие спорта в регионе. Карьерные перспективы в спорте.	1		1	Опрос
1.3	Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Пагубное	4	2	6	Опрос

	действие вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).				
Раздел 2. Общая физическая подготовка					
2.1	Общефизическая подготовка		46	46	Сдача нормативов
Раздел 3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Специальные физические упражнения.		48	48	Сдача нормативов
Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка.					
4.1	Техничко-тактическая подготовка		97	97	Опрос, отработка приемов
4.2	Психологическая подготовка	2	2	8	Наблюдение
4.3	Соревнования	1	8	9	Результаты соревнований
4.4	Промежуточная аттестация		2	2	Сдача контрольных нормативов
	Всего	10	206	216	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Знакомство с видом спорта «спортивное метание ножей», основы ЗОЖ

1.1 Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий. Первая медицинская помощь.

Теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятиях. Первая медицинская помощь. Правила поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивному метанию ножей (Приложение 2).

Практическая деятельность: Отработка навыков безопасного поведения на занятиях.

1.2 Развитие спортивного метания. Развитие спорта в регионе. Карьерные перспективы в спорте.

Теоретическая подготовка. Развитие спортивного метания ножей в Рязанской области. Карьерные перспективы в спорте.

1.3 Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Пагубное действие вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)

Теоретическая подготовка. Внимание и его виды. Восприятие. Понятие о строении костно-связочного аппарата и мышц человека, их взаимодействии. Здоровый образ жизни и вред пагубных привычек

Практическая деятельность: Упражнения для улучшения концентрации, переключения и распределения внимания. изучению строения скелета и мышц на примере манекена или учебного пособия. Разработка рекомендаций по здоровому образу жизни для себя и окружающих.

Форма контроля: текущий контроль.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Общефизическая подготовка

Практическая деятельность: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на разные группы мышц. Развитие координации. Развитие ловкости. Развитие гибкости. Развитие выносливости. Развитие силы.

Форма контроля: сдача нормативов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1 Специальные физические упражнения

Практическая деятельность: 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.

Форма контроля: сдача нормативов.

Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка.

4.1 Техничко-тактическая подготовка

Практическая деятельность: 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.

4.2 Психологическая подготовка

Теоретическая подготовка: Понятие психологии спортсмена. Факторы, влияющие на результат выступления на соревнованиях.

Практическая деятельность Проведение индивидуальных и групповых психологических тестов для оценки уровня развития когнитивных функций, эмоционального интеллекта, мотивации, самооценки и других психологических характеристик спортсменов.

4.3 Соревнования

Теоретическая подготовка: Правила проведения соревнований по различным версиям. Обязанности заместителя главного судьи соревнований и главного секретаря.

Практическая деятельность: Инструкторско-судейская практика. Участие в соревнованиях.

4.4 Промежуточная аттестация

Практическая деятельность: Контрольно-переводные испытания

Модуль 4.

Цель:

дальнейшее развитие физических качеств занимающихся, совершенствование техники спортивного метания ножа, участие в соревнованиях различного уровня.

Задачи:

Обучающие:

продолжить знакомить с историей возникновения и развития спортивного метания ножей, в том числе с развитием данного вида спорта в Рязанской области;

закрепить технику безопасности на занятиях по метанию ножей;

способствовать овладению различными техниками метания.

Развивающие:

способствовать совершенствованию и уверенному применению основных двигательных навыков в ходе соревновательного и тренировочного процессов;

способствовать улучшению показателей физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации.

Воспитательные:

воспитывать самостоятельность, потребность в саморазвитии;

формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям спортом у учащихся;

воспитывать морально-этические и волевые качества.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Виды контроля
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего	
Раздел 1. Развитие вида спорта «спортивное метание ножей», основы ЗОЖ-					
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий. Первая медицинская помощь.	2	1	3	Опрос
1.2	Развитие спортивного метания. Развитие спорта в регионе. Карьерные перспективы в спорте.	1		1	Опрос
1.3	Строение и функции организма человека.	4	2	6	Опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка					
2.1	Общефизическая подготовка		44	44	Сдача нормативов
Раздел 3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Специальные физические упражнения.		48	48	Сдача нормативов
Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка.					
4.1	Техничко-тактическая подготовка		97	97	Опрос,

					отработка приемов
4.2	Психологическая подготовка	4	2	6	Наблюдение
4.3	Соревнования	1	8	9	Результаты соревнований
4.4	Промежуточная аттестация		2	2	Сдача контрольных нормативов
	Всего	12	204	216	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Развитие вида спорта «спортивное метание ножей», основы ЗОЖ

1.1 Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий. Первая медицинская помощь.

Теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятиях. Первая медицинская помощь. Правила поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивному метанию ножей (Приложение 2).

Практическая деятельность: Отработка навыков безопасного поведения на занятиях.

1.2 Развитие спортивного метания. Развитие спорта в регионе. Карьерные перспективы в спорте.

Теоретическая подготовка. Виды ножей и их характеристики. Развитие спортивного метания ножей в Рязанской области. Карьерные перспективы в спорте.

1.3 Строение и функции организма человека.

Теоретическая подготовка. Роль тактильного ощущения в спортивном метании ножа. Биомеханическое движение ножа в цель при выполнении броска. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Значение дыхания в спорте. Основные психические процессы и их роль в спорте.

Практическая деятельность: Дыхательная гимнастика. Игра «Дыхание и меткость». Выполнение упражнений на концентрацию.

Форма контроля: текущий контроль.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Общефизическая подготовка

Практическая деятельность: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на разные группы мышц. Развитие координации. Развитие ловкости. Развитие гибкости. Развитие выносливости. Развитие силы.

Форма контроля: сдача нормативов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1 Специальные физические упражнения

Практическая деятельность: 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

Форма контроля: сдача нормативов.

Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка.

4.1 Техничко-тактическая подготовка

Практическая деятельность: 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.

4.2 Психологическая подготовка

Теоретическая подготовка: Понятие психологии спортсмена. Факторы, влияющие на результат выступления на соревнованиях.

Практическая деятельность: Формулирование правил психологической подготовки, которые помогут улучшить результаты на соревнованиях.

4.3 Соревнования

Теоретическая подготовка: Правила проведения соревнований по различным версиям. Обязанности заместителя главного судьи соревнований и главного секретаря.

Практическая деятельность: Участие в соревнованиях. Исправление ошибок. Инструкторско-судейская практика.

4.4 Промежуточная аттестация

Практическая деятельность: Контрольно-переводные испытания

Условия реализации программы

Язык реализации программы: русский

Календарный учебный график (Приложение 1).

Формы аттестации (контроля)

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки:

Контроль осуществляется для оптимизации процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке;
- контрольно-переводные нормативы по технико-тактической физической подготовке.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно- спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями борца. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив те самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Программа предусматривает **промежуточную аттестацию** результатов обучения детей. В завершении обучения на каждом году обучения дети проходят контрольно-переводные испытания.

Аттестация обучающихся проводится один раз в год при завершении каждого года обучения в форме контрольно-переводных испытаний.

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.

Оценочные материалы представлены в приложении 4.

Методическое обеспечение программы

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 (примеры технико-тактических упражнений представлены в приложении 5).

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.

Материально-техническое обеспечение:

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

Материально-техническое оснащение:

Для проведения занятий требуется спортивный зал или открытая, огороженная, крытая площадка длиной не менее 12 метров и шириной от 6 метров; 4-6 стенов для метания с возможностью замены бруса в них не менее 3 раз в течение учебного года; оборудование защитными экранами стен и окон спортивного зала, резиновое покрытие пола. Для проведения занятий требуются: ножи «СМН» (не менее 3 шт. на каждого обучающегося); топоры (по 1 на каждого обучающегося); теннисные мячи (10 шт.); медицинболлы различного веса; гантели, весом в 0,5 - 1 кг.(10 шт.); различные тренажеры.

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 стенов 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.

Кадровые условия:

Программа реализуется одним педагогом дополнительного образования. Для осуществления контроля за состоянием обучающихся привлекаются медицинский работник и педагог-психолог.

Информационные источники

Литература

Литература для педагога:

1. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе/ В.К. Бальсевич. - М.: НИЦ, «Теория и практика физ. культуры и спорта», 2006. - 112с.
2. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. — М.: Концептуал, 2024. — 368 с.
3. Вавилов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительная программа «Президентские состязания» (Авторский проект)/ Ю.Н. Вавилов, А.Ю. Вавилов //Теория и практика физической культуры. - 1997, № 6. – С. 51-54 .
4. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры : к корректировке базовых представлений. Философские очерки / Н.Н. Визитей. – М. : Советский спорт, 2009.– 184 с.
5. Гарри К. Макивой Метание ножей : практическое руководство / Гарри К. Макивой; пер. с англ. А. В. Мазановой. — М.: Астрель: АСТ,2005.-111 с.
6. Зацiorский. В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методик воспитания / В.М. Зацiorский. -Изд. 3-е - М.: Советский спорт, 2009. – 199 с.
7. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры. – СПб.: Издательство РГПУ им. Герцена, 2001. – 468 с.
8. Касьянов Т. Р. Наставление по метанию ножей. — М.: Terra. Спорт, 2000. — 48 с.
9. Колосов А. В., Лукаш И. И. Спортивное метание ножей. — ГБОУ ЦВР «Патриот», 2011. — 53 с.
10. Красников, А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта. - М.: Физическая культура, 2009. – 176 с.
11. Леньшина, М.В. Словарь терминов и кратких пояснений по курсу «Теория и методика физической культуры»: Учебное пособие для студентов дневной и заочной форм обучения/ М.В. Леньшина; ВГИФК. – Воронеж: Научная книга, 2010. – 76 с.
12. Лубышева, Л. И. Спортивная культура в школе/ Л.И. Лубышева. М.: НИЦ «Теория и практика физ. культуры и спорта». 2006. - 174 с, ил.
13. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методик развития. - М.: Terra-Спорт, 2000. - 192 с.
14. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. – 3е изд., перераб. и доп./ Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

Литература для обучающихся.

1. Лондон, Дж. (Гриффит Джон). Сочинения: в 4 т. Т. 2: Морской волк. Зов предков. «Мексиканец» / пер. с англ. Н. Банникова; Джек Лондон. — Н. Новгород: Посев, 1992.
2. Лондон, Д. Сочинения в 4 т. Т. 1: «Кусок мяса» / Д. Лондон; ред. Дж.

- Гриффит. - Н. Новгород: Посев, 1992.
3. Медведев, В. В. Флейта для чемпиона. Капитан совриголова повесть и рассказы / В. В. Медведев, А. Тамбовкин - М.: Дет. лит., -1988. -208с.

Электронные ресурсы:

1. "Правила вида спорта "Спортивное метание ножа" (утв. приказом Минспорта России от 15.09.2020 N 698) (ред. от 29.06.2021) [Электронный ресурс]. URL: <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-sportivnoe-metanie-nozha-utv-prikazom-minsporta/> (дата обращения: 25.08.2024). – Текст : электронный.
2. Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Спортивное метание ножа» [Электронный ресурс]. URL: <https://russmn.ru/> (дата обращения: 25.08.2024). – Текст : электронный.
3. Региональная общественная организация "Рязанская Федерация спортивного метания ножа" [Электронный ресурс]. URL: <https://vk.com/rfsmn62> (дата обращения: 25.08.2024). – Текст : электронный.
4. Федерация Безоборотного Спортивного Метания Ножей Санкт Петербурга (ФБСМН СПб) [Электронный ресурс]. URL: https://vk.com/fbsmn_spb (дата обращения: 25.08.2024). – Текст : электронный.

**Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Спортивное метание ножей»
на 2024-2025 учебный год**

1. Продолжительность учебного года по программе с 09 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года
- 2.

Этапы образовательного процесса	1 модуль	2 модуль	3 модуль	4модуль
Продолжительность учебного года	36 недель			
Продолжительность учебной недели	6 дней согласно расписанию каждой группы			
Количество учебных дней	72 дня	108 дней		
Продолжительность учебных периодов	09.09.2024 – 31.12.2024 09.01.2025 - 31.05.2025			
Возраст детей	10-11 лет	11-13 лет	13-14 лет	14-15 лет
Продолжительность занятия	2 часа			
Режим занятий	2 раза в неделю	3 раза в неделю		
Годовая учебная нагрузка	144 часа	216 часов		
Промежуточная аттестация	апрель-май 2025 года			

**Инструктаж по технике безопасности на занятиях
по спортивному метанию ножей**

Введение

Спортивное метание ножей — это спортивная дисциплина, имеющая собственный статус, перечень правил, упражнений, дистанций, а также требований к метательному ножу. Цель метания — поразить цель, обозначенную мишенью.

Главное правило метателей гласит: безопасен только тот нож, что угодил в мишень. Те, которые пролетели мимо, способны от ricochetить или покинуть пределы метательной поверхности, что может повлечь разные неприятности.

Помимо требований к площадке и оборудованию, техника безопасности подразумевает выполнение определенных правил самими спортсменами:

- Недопустимо подходить к стенду, когда кто-то выполняет бросок.
- Запрещается метать нож, если у стенда находится кто-либо.
- При выполнении метаний необходимо держать стенд в поле зрения.
- При команде «Стоп» следует сразу же замереть.
- Забирать ножи сначала со стенда, а потом — с земли.
- Использовать снаряды исключительно по назначению.

1. Общие требования безопасности

1.1. Настоящая *инструкция по правилам безопасности* для обучающихся МАУДО «РГДДТ» по спортивному метанию ножа (далее – инструкция) разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года N 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», вступившим в силу 1 марта 2022 года, разделом X Трудового кодекса Российской Федерации; с учетом СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и иных нормативных правовых актов по охране труда.

1.2. Данная *инструкция* устанавливает требования правил безопасности перед началом, во время и по окончании осуществления занятия и обозначает безопасные методы и приемы метания ножа, а также требования безопасности в возможных аварийных ситуациях в помещении. Настоящая инструкция обязательна к соблюдению для всех лиц, участвующих в метании ножей. Соблюдение инструкции является надёжной защитой от несчастных случаев, обеспечивает установленный порядок во время занятий метанием ножей.

1.3. Ответственным за соблюдение норм и требований правил безопасности во время занятия является педагог дополнительного образования (далее – педагог ДО), непосредственно проводящий занятия в кабинете.

1.4. График работы кабинета определяется утвержденным в соответствующем порядке расписанием занятий.

1.5. Каждый обучающийся обязан ознакомиться с инструкцией и пройти вводный инструктаж по технике безопасности.

1.6. Педагог ДО проводит в начале учебного года вводный инструктаж на первом занятии, первичные (текущие) инструктажи с внесением записей в журнал инструктажа обучающихся, повторный – не реже одного раза в 6 месяцев, внеплановый - при введении в действие новых или изменении нормативных актов и инструкций, при замене спортивного инвентаря, оборудования, возникновении несчастного случая или при перерывах в учебе более двух месяцев.

1.7. К занятиям по спортивному метанию ножа допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и правилам метания, прошедшие медицинский осмотр. К занятиям не допускаются лица в изменённом состоянии сознания.

1.8. Все обучающиеся должны неукоснительно соблюдать настоящую *инструкцию*, правила поведения, расписание занятий, установленные режимы труда и отдыха.

1.9. Ответственность за несоблюдение *инструкции*, а также за последствия такового несоблюдения, как то: причинение ущерба имуществу и нанесение вреда здоровью различной степени тяжести, несут сами обучающиеся (их законные представители).

1.10. Перечень профессиональных рисков и опасностей при проведении занятий:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещённости рабочего места;
- травмирование при неаккуратном обращении с ножом;
- травмирование при несоблюдении правил безопасности при метании ножа;
- травмировании при наличии сколов, заусениц и иных дефектов на поверхности ножа;
- опасность заражения вследствие инфекции;
- опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре;
- опасность падения из-за потери равновесия при поскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам;
- опасность падения из-за потери равновесия при спотыкании;
- опасность удара из-за падения случайных предметов;
- высокая плотность эпидемиологических контактов.

1.11. В случае травмирования обучающегося во время занятий в кабинете уведомить педагога ДО.

1.12. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм в необходимо:

- не находиться в кабинете в верхней одежде;
- мыть руки с мылом после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом занятий в кабинете, после посещения туалета и после занятий;
- не допускать приема пищи в кабинете;
- осуществлять проветривание кабинета;
- соблюдать требования СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21, СП 3.1/2.4.3598-20.

1.13. Педагоги ДО, допустившие нарушение или невыполнение требований настоящей *инструкции*, рассматриваются, как нарушители производственной дисциплины и могут быть привлечены к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда, а в зависимости от последствий - и к уголовной; если нарушение повлекло материальный ущерб - к материальной ответственности в установленном порядке.

2. Требования правил безопасности перед началом занятий

2.1. В кабинете перед началом занятий необходимо оценить состояние электрооборудования:

- осветительные приборы должны быть исправны и надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию и не содержать следов загрязнений;
- уровень искусственной освещенности в учебном кабинете должен составлять не менее 300 люкс, на середине классной доски - не менее 500 люкс;
- коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов;
- удостовериться в исправности ЭСО и оргтехники.

2.2. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности, в наличии аптечки первой помощи и укомплектованности ее медикаментами.

2.3. Убедиться в свободности выхода из кабинета, проходов.

2.4. Обучающиеся переодеваются в надлежащую форму и обувь с нескользкой подошвой, в обязательном порядке включающую длинные штаны и сменную обувь, а в случае особой рекомендации педагога ДО – надев дополнительную защиту. Метание босиком, в шортах и с обнажённым торсом запрещено.

2.5. Занятия по спортивному метанию ножей проводятся в помещениях, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил.

3. Требования правил безопасности во время занятия

3.1. Во время занятий необходимо соблюдать порядок в кабинете, не загромождать рабочие места, а также выход из кабинета и подходы к первичным средствам пожаротушения.

3.2. В кабинете после каждого занятия необходимо проводить сквозное проветривание. Конструкция окон должна обеспечивать возможность проведения проветривания помещения в любое время года. Проветривание в присутствии детей не проводится.

3.3. Основные правила безопасности при метании ножа:

- Производить броски ножа только с рубежа метания, расположенного в секторе для метания, и исключительно в сторону мишенной установки;

- Не допускать пересечения траекторий полёта ножей при выполнении бросков несколькими обучающимися (спортсменами);

- Не проводить метание вблизи с осветительными и иными электроприборами и окнами;

- Находиться в постоянной готовности к реагированию на отскок ножа в вашу сторону;

- Не пытаться ловить отскочивший нож или останавливать его подставкой руки или ноги;

- Не бросать нож и не подходить к мишени без команды педагога ДО;

- Не делать бросков, даже имитирующих бросок движений в сторону людей или животных;

- Не подбрасывать нож в воздух и не переключивать его из руки в руку без необходимости;

- При учебном метании и на соревнованиях пользоваться своими ножами. Вовремя следить за их состоянием, убирать образовавшиеся заусеницы и иные дефекты способные травмировать руку при метании;

- Запрещается во время метания ножа отвлекаться самому и отвлекать бросающего разговорами, замечаниями, окриками;

- При наблюдении за бросающими, находиться в зоне безопасности на расстоянии не ближе 10 метров от мишени.

3.4. Во время метания категорически ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Пользоваться метательными снарядами, не допущенными педагогом ДО;

- Передавать полученные от педагога ДО метательные снаряды другому обучающемуся;
- Начинать метание, если в пространстве между метаемым и стендом (далее – сектор метания) находятся люди;
- Передвигаться вне сектора метания с расчехлёнными ножами;
- Использовать метательные снаряды не по прямому назначению, а именно: метать, втыкать, имитировать бросок, удар или прицеливание иначе, нежели в стенд; жонглировать либо указывать на что-либо клинком; фехтовать метательными ножами;
- Ловить, отбивать или иным образом пытаться остановить срикошетивший клинок;
- Приближаться к сектору метания ближе, чем на два метра, людям, не участвующим в метании.

3.5. ПРАВИЛА МЕТАНИЯ

- Приступайте к метанию, только переодевшись в спортивную одежду;
- Перед началом занятий получите комплект зачехленных ножей у педагога ДО;
- Использовать для метания не допущенные педагогом ДО снаряды категорически запрещается;
- Не оставляйте ножи без присмотра;
- Не берите чужие ножи;
- Получив от педагога ДО ножи, расчехляйте их только в Секторе метания, переносите ножи исключительно в табельных чехлах. Переносить ножи в расчехлённом виде, в том числе и в руках, карманах и за поясом запрещено;
- Находясь в четверти зала, предназначенной для метания, (четверть «Лето») прислушивайтесь к словам остальных обучающихся. Услышав голосовую команду «СТОП!», немедленно прекратите все текущие действия (метание, сбор ножей) и оглядитесь в поисках её причины. Возобновляйте действие не ранее, чем выясните причину, по которой команда была подана;
- Приступая к метанию, проверьте техническое состояние ножей, в случае сомнений в их пригодности обратитесь к педагогу ДО;
- Доводка, заточка и обслуживание ножей производятся в специально отведённом месте с соблюдением всех мер безопасности;
- Выбирайте для метания дистанцию, соответствующую вашим физическим возможностям и квалификации, учитывайте возможную траекторию полёта ножа при рикошете и при промахе. В случае сомнений обратитесь за помощью к педагогу ДО;
- В случае если на одном стенде метают несколько обучающихся, серии бросков проводите строго по очереди. Запрещается одновременное метание в один стенд обучающихся с разных дистанций;
- Закончив серию бросков, громко объявите стоп-слово «ПУСТО», после чего приступайте к сбору ножей. В случае если метание одновременно проводится на двух и более стендах, сбор ножей начинается только после того, как все обучающиеся закончили серию и отчётливо произнесли стоп-слово;
- При одновременной работе на нескольких стендах разница между дистанциями обучающихся не должна превосходить три метра. Первыми серию бросков начинают обучающиеся, находящиеся ближе к стендам. По окончании серии они произносят стоп-слово и отходят за следующую дистанцию. Только после того как они покинули свой сектор

метания, обучающийся, находящийся на дальней дистанции на соседнем стенде, может приступить к первому броску серии;

- Никогда не докидывайте серию. Подбирать и добрасывать упавшие и/или отлетевшие ножи категорически запрещается;

- Во время групповых занятий неукоснительно подчиняйтесь распоряжениям педагога ДО или назначенного им старшего группы, даже если смысл этих распоряжений не вполне вам понятен. Помните, соблюдение их инструкций гарантирует безопасность вам и остальным обучающимся;

- Следите за соблюдением правил другими обучающимися. В случае нарушения правил громко подайте голосовую команду «СТОП!» и, когда все обучающиеся остановятся, разъясните нарушителю и другим занимающимся, в чём состояла ошибка, а также предпримите иные необходимые меры для устранения нарушения. Обучающиеся, неоднократно нарушившие правила, могут быть отстранены от занятий;

- Следите за собственным самочувствием и самочувствием других обучающихся. В случае травмы и/или ухудшения самочувствия громко подайте голосовую команду «СТОП!» и, когда все обучающиеся остановятся, покиньте четверть «Лето» или выведите за её пределы травмированного. Первая помощь оказывается педагогом ДО;

- По окончании занятий ножи сдайте педагогу ДО в зачехленном виде, по счету.

3.6. Правила безопасности при метании ножей на спортивных соревнованиях:

- Вокруг площадки, на которой проводятся соревнования, должны быть установлены ограждения, указывающие границы опасной зоны. Обозначенная зона должна полностью обеспечивать безопасность зрителей и судей;

- Руководитель сектора может давать сигнал, разрешающий упражнение, только убедившись в том, что площадка перед стендами и за ними свободна;

- Броски ножей проводятся под обязательным контролем руководителя сектора метания и его помощников.

3.6.1. Участнику соревнований запрещается:

а) на соревнованиях метать нож без сигналов разрешающих упражнения, не в направлении мишени, не находясь на рубеже метания;

б) манипулировать не зачехленным ножом, находясь вне рубежа метания;

в) разговаривать в момент выполнения упражнения, или касаться спортсмена выполняющего упражнение;

г) метать нож, если на площадке перед стендом или за стендом находятся люди или животные.

3.6.2. Участник соревнований несет полную ответственность за любой несчастный случай, произошедший в результате нарушений правил соревнований.

3.6.3. Ответственность за выполнение мер безопасности во время соревнований возлагается на руководителей секторов метания.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций и причины их вызывающие: - возникновение задымления или возгорания в кабинете вследствие неисправности кабелей питания; - прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб; - террористический акт или угроза его совершения.

4.2. Чтобы избежать негативных последствий во время метания ножа, требуется соблюдать определенные меры безопасности:

- Устанавливать стенды с мишенями так, чтобы подходы к ним просматривались со всех сторон. Это поможет вовремя увидеть появившегося человека или животного в опасной зоне;
- За стендом должен располагаться щит не менее 3 м в высоту. Он будет препятствием для ножа, намеревающегося покинуть площадку;
- Площадка для метания обязательно оснащается аптечкой;
- На расстоянии 10 м от мишеней не должно быть никаких ценных вещей (например, автомобилей);
- Если обучающийся будет вынужден уворачиваться от рикошета, ему потребуется пространство для этого;
- Перед выполнением броска снаряд обязательно необходимо проверить на предмет отсутствия дефектов и надежного закрепления лезвия в рукояти;
- После выполнения серии метаний с ножа необходимо убрать все заусенцы;
- Метателям рекомендуется надевать защитные очки. Это поможет уберечь глаза в непредвиденной ситуации.

4.3. При возникновении короткого замыкания, ощущении действия тока, появлении искр, дыма и запаха тлеющей изоляции электропроводки незамедлительно сообщить педагогу ДО.

4.4. В случае появления задымления или возгорания в кабинете необходимо немедленно вывести детей из кабинета – опасной зоны, вызвать пожарную охрану по номеру телефона 112, оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить директору учреждения (непосредственному руководителю). При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения. При использовании огнетушителей не направлять в сторону людей струю углекислоты или порошка.

4.5. При получении травмы обучающимся в кабинете необходимо оперативно оказать ему первую помощь, воспользовавшись аптечкой. Вызвать, при необходимости, скорую медицинскую помощь по номеру телефона 103 и сообщить о происшествии директору учреждения. Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) – фиксирование обстановки путем составления протокола, фотографирования или иным методом.

4.6. При аварии (прорыве) в системе отопления, водоснабжения и канализации в кабинете кулинарии необходимо вывести обучающихся из помещения, оперативно сообщить о происшедшем заместителю директора по административно-хозяйственной части учреждения.

4.7. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться Планом эвакуации, инструкцией о порядке действий в случае угрозы и возникновении ЧС террористического характера.

5. Требования безопасности по окончании занятия

5.1. После завершения занятия необходимо: - проконтролировать приведение в надлежащий порядок рабочих мест обучающимися; - обеспечить организованный выход всех учеников из кабинета.

5.2. Внимательно осмотреть кабинет. Убрать спортивный инвентарь в места хранения.

5.2. Осуществить сквозное проветривание кабинета.

5.3. При необходимости вынести мусор в специально отведенное для этого место.

5.4. Удостовериться в противопожарной безопасности помещения. Удостовериться, что противопожарные правила в помещении соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушитель необходимо передать лицу, ответственному за пожарную безопасность в школе, для последующей перезарядки. Установить в помещении новый огнетушитель.

5.5. Проконтролировать проведение влажной уборки.

5.7. Закрыть окна, вымыть руки и выключить свет.

5.8. Сообщить педагогу ДО о недостатках, влияющих на меры безопасности и пожарную безопасность, обнаруженных во время работы в кабинет.

5.9. При отсутствии недостатков закрыть кабинет на ключ.

Приложение 3

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
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 по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
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
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых	В течение года

	(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)	спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	
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
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков,	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	В течение года

	способствующи хдостижению спортивных результатов)	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.	
5.	Профилактическая деятельность		
5.1.	Профилактика дорожно- транспортных нарушений	Беседы, акции, игры, направленные на профилактику дорожно-транспортных происшествий.	В течен ие года
5.2.	Профилактика употребления наркотических веществ, алкогольной продукции, табакокурения	Беседы, акции, флеш-мобы, диспуты, выставки рисунки и плакатов, участие в конкурсах различного уровня, физкультурные и спортивные мероприятия, направленные на профилактику употребления наркотических веществ, алкогольной продукции, табакокурения.	В течен ие года
5.3.	Профилактика терроризма и экстремизма	Беседы, акции, флеш-мобы, диспуты, выставки рисунки и плакатов, участие в конкурсах различного уровня, физкультурные и спортивные мероприятия, направленные на профилактику терроризмаи экстремизма.	В течен ие года
5.4.	Мероприятия комплексной безопасности	Беседы, акции, флеш-мобы, диспуты, выставки рисунки и плакатов, игры, направленные на соблюдение комплексной безопасности.	В течение года

Оценочные материалы

Промежуточная аттестация на этапе начальной подготовки
(Модуль 1)

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

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы (уровень)					
	мальчики			девочки		
<u>Общеспортивная подготовка</u>	Высок.	Сред.	Низк.	Высок.	Сред.	Низк.
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.					

Промежуточная аттестация на учебно-тренировочном этапе
(Модуль 2)

Контрольные испытания учебно-тренировочного этапа

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы (уровень)					
	мальчики			девочки		
<u>Общеспортивная подготовка</u>	<i>Высок.</i>	<i>Сред.</i>	<i>Низк.</i>	<i>Высок.</i>	<i>Сред.</i>	<i>Низк.</i>
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	Высок.	Сред.	Низк.	Высок.	Сред.	Низк.
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					

Промежуточная аттестация на учебно-тренировочном этапе

(Модуль 3)

Контрольные испытания учебно-тренировочного этапа

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы (уровень)					
	мальчики			девочки		
Общефизическая подготовка	Высок	Сред.	Низк.	Высок	Сред.	Низк.
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	<i>Высок</i>	<i>Сред.</i>	<i>Низк.</i>	<i>Высок</i>	<i>Сред.</i>	<i>Низк.</i>
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 спортивной метании ножа	Знать, уметь рассказать					
Правила соревнований в других федерациях	Знать, отвечать на вопросы					

Промежуточная аттестация на учебно-тренировочном этапе

(Модуль 4)

Контрольные испытания учебно-тренировочного этапа

Виды подготовки и контрольные упражнения	нормативы					
	мальчики			девочки		
Общефизическая подготовка	<i>Высок.</i>	<i>Сред.</i>	<i>Низк.</i>	<i>Высок.</i>	<i>Сред.</i>	<i>Низк.</i>
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
Технико-тактическая подготовка	<i>Высок.</i>	<i>Сред.</i>	<i>Низк.</i>	<i>Высок.</i>	<i>Сред.</i>	<i>Низк.</i>
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

*Оценка уровня теоретической подготовки:

Высокий	Средний	Низкий
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание основных концепций, правил, техник и стратегий, связанных с видом спорта. Проявляет инициативу в изучении дополнительных материалов, задает вопросы, углубляющие понимание. Успешно применяет теоретические знания во время тренировок и соревнований.	Обучающийся знает основные правила, техники и стратегии, но может испытывать затруднения в объяснении. Изучает материал в рамках программы, но редко углубляется самостоятельно. Применяет теоретические знания, но иногда допускает ошибки или не полностью понимает, как использовать их в конкретных ситуациях.	Участник знает только самые основные правила и понятия, часто путается в терминах. Не способен анализировать ситуации или объяснять свои действия с точки зрения теории. Испытывает трудности с применением теоретических знаний на практике, часто действует интуитивно или по подсказкам тренера.

Приложение 5

Дидактические материалы.

Техническая подготовка (практическое метание)

Цель технической подготовки в спортивном метании ножа - достижение высокого мастерства. Хороший результат при выполнении зачетных серий – итог согласованных действий метателя, позволяющих выполнять точные и стабильные броски ножом в мишень один за другим.

Метательное движение – это сложное психомоторное действие, техника выполнения которого состоит из следующих элементов: стойка, хват и бросок. В свою очередь бросок состоит из трех фаз: фаза замаха, метательное движение, сход ножа в цель.

Целью замаха - обеспечить придание начального ускорения (импульса) для дальнейшего полета ножа. При замахе рука, выполняющая бросок, отводится назад поверх

плеча, сгибаясь в локтевом суставе на 90 - 100 градусов. Спина прогибается, центр тяжести тела смещается на ногу, одноименную бросковой руке.

Метательное движение представляет собой выполняемое с ускорением выпрямление руки с одновременным разворотом туловища в сторону выпрямляющейся руки и толчком опорной ноги.

Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси против часовой стрелки, с одновременным толчком от опоры стоящей сзади ногой. При этом: а) поворот туловища задает начальную скорость руке, выполняющей бросок; б) толчок ногой создает дополнительный вращающий момент для туловища и способствует его лучшему повороту. Направление движения туловища и руки должны совпадать, иначе, по законам механики, произойдет вычитание разнонаправленных сил, и скорость движения руки уменьшится.

Сход – это выход ножа из кисти метателя, формирующий траекторию полета и характер вращения ножа.

3.1 Базовые стойки

- стойка (изготовка) – поза, принимаемая метателем для выполнения броска, когда взаиморасположения частей тела обеспечивают равновесие и комфортность.

В проекции на горизонтальную плоскость стойка может быть:

- разноименная
- одноименная
- фронтальная

В разноименной стойке положение тела метателя относительно горизонтальной проекции мишени находится под углом 45 градусов. Нога, разноименная с рукой, удерживающий нож, находится впереди. Стопы ног параллельны. Вес тела распределен на обеих ногах, несколько согнутых в коленях. Общий центр тяжести проецируется на середину площади опоры. Как правило, в передней руке, согнутой в локте, держат остальные ножи, участвующие в серии бросков, так, чтобы их острые концы были направлены в сторону от туловища метателя. Локоть задней руки опущен свободно, мышцы и кисть, охватывающая нож, не напряжены. Голова повернута на 10-15 градусов в направлении линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи удерживающих голову в устойчивом положении. В данном случае описана типовая, наиболее распространенная позиция.

Основное отличие одноименной стойки в том, что рука, выполняющая бросок, находится впереди с одноименной ногой. Центр тяжести перемещен на переднюю ногу на 70-80% , что придает точность при выполнении броска. Ограниченный перенос центра тяжести с задней на переднюю ногу и недостаточное вращение туловища вокруг своей оси, усиливающие бросок, создают сложности при выполнении упражнения с дальних дистанций.

Во фронтальной стойке линия, соединяющая ноги метателя, расположена параллельно мишени, ступни расположены параллельно, на ширине плеч, колени чуть согнуты и зафиксированы, позвоночник прогибается настолько, насколько это необходимо для придания данному положению устойчивого равновесия без лишнего напряжения мышц.

Каждая из таких стоек может быть узкой или широкой и в дальнейшем приобретает индивидуальный характер.

3.2 Упражнения по формированию правильного схода ножа.

Сход ножа из ладони осуществляется за счет ускорения, создаваемого рукой, положения пальцев, обеспечивающих выскальзывание ножа, и фиксированного положения кисти в конечной фазе броска. Согласованность этих составляющих обеспечивает правильный выход ножа из ладони в нужном направлении.

Основными ошибками при сходе ножа в цель можно считать «залипание» в пальцах и нежелательный «выхлест» в кисти, что происходит рефлекторно на начальном этапе обучения.

Упражнения с ножом без стенда:

- при выполнении данного упражнения нож вкладывается в руку хватом «плашмя» за рукоять. Рука при этом свободно опущена вниз и не напряжена. Стойка может быть фронтальной или одноименной. Задача данного упражнения – не разжимая, расслабить пальцы руки, удерживающие нож настолько, чтобы он выскользнул из ладони. Нож под весом собственной тяжести направляется вниз, в заранее подложенную деревянную или резиновую поверхность. Обязательное условие – нож должен столкнуться с поверхностью острием.

После освоения упражнения с выскальзыванием ножа вниз, следует перейти к упражнению с маховым движением вперед:

Исходное положение - разноименная или одноименная стойка. Рука, опущенная вниз и удерживающая нож хватом «плашмя» за рукоять, отводится назад и выполняет маховое движение вперед вдоль бедра. За счет создаваемой центробежной силы нож выскальзывает вперед. Рука протягивается за ножом, не сгибаясь в локтевом суставе. Задача данного упражнения – не только контролировать направляющую, создаваемую пальцами, но и фиксировать кисть таким образом, что бы нож, посылаемый вперед, не вращался вокруг своего центра тяжести и летел строго в параллельной плоскости пола (земли, поверхности пола). При правильном выполнении данного упражнения нож приземляется на пол своей плоскостью.

При освоении данного упражнения важно следить за тем, чтобы мышцы руки, выполняющие движение были не напряжены, а тело не заваливалось вперед и находилось в устойчивом положении, сохраняя равновесие.

Данные упражнения развивают тактильные ощущения, вызываемые прикосновением, т.е. форму чувствительности двух видов рецепторов кожи – нервных сплетений окружающих луковиц волос и состоящих из клеток соединительных тканей капсул. После освоения данных упражнений, следует переходить к формированию схода на стенде.

1. Находясь у стенда на расстоянии 1,5 – 2 метра, выполнять упражнение, аналогичное описанному выше (маховое движение снизу – вперед) - посылать нож в стенд. При правильном выполнении нож должен входить в стенд.

2. Метатель, стоя у стенда на расстоянии 1,5 – 2 метра во фронтальной стойке и удерживая нож хватом «плашмя», выполняет замах поверх плеча, посылает нож в стенд с ускорением, выпрямляясь и протягиваясь за ним. Фронтальная стойка, в этом упражнении позволяет удерживать равновесие, не давая телу делать нежелательный наклон вперед, и четко отслеживать направление движения руки. Выполняя данное упражнение, спортсмен одновременно с освоением схода, знакомится с такими понятиями как «перекрут» и «недокрут».

При «перекруте» нож сталкивается с поверхностью стенда под острым углом, рукоятью вверх, и может либо войти острием в стенд, либо отскочить от него.

В такой ситуации спортсмену следует сократить дистанцию на 10 – 15 см.

При «недокруте» нож сталкивается с поверхностью под острым углом, рукоятью вниз.

Следует увеличить дистанцию на 10-15 см в зависимости от угла входа. В связи с возможными отскоками ножа, упражнение следует выполнять, не прилагая значительных усилий.

Данное упражнение позволяет осваивать другие виды хватов и стоек.

Положительный эффект для формирования правильного схода дает и использование при метании матерчатого чехла с вложенным в него предварительно ножом. Метатель удерживает чехол со вложенным ножом хватом за лезвие (но через чехол). При броске нож выскальзывает из чехла и летит в мишень. Здесь задача метателя - дозированно сжимать чехол, чтобы почувствовать этот сход.

3.3 Упражнения по формированию движения

В спорте используются общепризнанные методы разучивания и освоения двигательных действий: целостно–конструктивный и расчленено–конструктивный.

Разучивание действий в целом осуществляется при освоении относительно простых и тех сложных, которые невозможно разделить на части. При разучивании сложных действий, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение техники их выполнения осуществляется по частям. В дальнейшем уже разученные и освоенные части – движения объединяются в целостные сложные действия. Таким сложным действием в спортивной метании ножа является выполнение броска ножом в цель.

При разучивании движения наиболее эффективной является расчленено-конструктивная методика. Она требует больше внимания и времени, но обеспечивает успешность овладения техникой целостного сложного действия, помогает избежать появления типовых ошибок и потери времени на их исправление.

Целесообразно расчленить движение на 4 элемента:

- исходное положение (стойка),
- замах,
- бросок,
- дотягивание,

которые выполняются раздельно, в медленном темпе. Каждый из этих элементов необходимо выполнять точно и без ошибок. Упражнение выполняется на четыре счета, по команде преподавателя.

На счет «раз» - обучающиеся принимают исходное положение. При этом необходимо обращать внимание на умение спортсмена расслабить основные группы мышц, что создаст благоприятные условия для выполнения движения в целом.

На счет «два» - выполняется замах. При этом необходимо обратить внимание на угол сгиба руки в локтевом суставе и перенос центра тяжести на заднюю ногу.

На счет «три» - рука выпрямляется в направлении цели, с одновременным поворотом туловища. При этом обращается внимание на то, чтобы рука не опускалась ниже уровня мишени; кисть руки находилась вертикальной плоскости; свободная рука осуществляла реверсивное движение назад (для сохранения равновесия); центр тяжести перенесен на переднюю, слегка согнутую ногу.

Четвертый элемент движения заключается в том, что задняя нога отрывается от пола, за счет чего рука, выполняющая движение, протягивается вперед, как бы дотягиваясь за летящим ножом, сопровождая его в цель. При помощи этого отрабатывается удержание равновесия в конечной фазе броска.

Этот элемент особенно важен при выполнении бросков детьми, поскольку он позволяет восполнить дефицит силы, требуемой для исполнения броска (взрослые метатели могут выполнять бросок без отрыва ноги).

Данное упражнение можно выполнять как с ножом руке, так и без него. По мере освоения отдельных элементов, упражнение начинает выполняться слитно, в медленном темпе.

На начальном этапе обучения важно, чтобы метательное движение спортсмен выполнял плавно, без рывков. С этой целью целесообразно начинать обучение с метания более простых и тяжелых предметов, какими являются саперная лопата, топорик и т.д.

После освоения спортсменом поэлементного и слитного выполнения броска, можно переходить к разучиванию бросков с первой фиксированной дистанции – 3 метра. Особенности работы на начальной дистанции следующие:

- броски выполняются сериями, по три ножа;
- броски выполняются не прицельно, в учебный стенд большой площади, это придаёт спортсмену уверенности в своих силах;
- не стоит жестко привязываться к трехметровой отметке. Можно разрешать спортсмену заступать за линию, либо отходить от нее назад, увеличивая дистанцию.

Тренировочный процесс на фиксированной дистанции должен также включать в себя упражнения для совершенствования отдельных фаз метательного движения с ножом.

Фаза метательного движения руки к цели.

Для повышения эффективности этой фазы рекомендуется выполнять следующие упражнения.

Сидя на стуле, стоящем спинкой вперед, спортсмен выполняет серию бросков. Броски выполняются не прицельно, с контролем траектории движения руки. Спинка стула не дает возможности спортсмену наклоняться вперед и позволяет контролировать положение локтя, не допуская его опускание. Освоив данное упражнение, можно переходить к метанию сидя на лавке, где положение туловища уже контролируется спортсменом самостоятельно.

Движение руки можно контролировать, выполняя броски не только сидя, но и лежа на лавке на спине. При выполнении данного упражнения необходим обязательный контроль отскока ножа.

Фаза вращательно–поступательного движения туловища.

Метание ножа, сидя на лавке и развернувшись в пол оборота, выставив вперед ногу, разноименную с метательной рукой. В этой позиции рука, выполняющая бросок, отведена назад, поэтому с движением руки происходит одновременный поворот туловища.

Закрепив навык движений в этой фазе, можно переходить к выполнению упражнений стоя, находясь к стенду под углом 90 либо 180 градусов.

Фаза переноса центра тяжести и толчкового движения ноги.

Спортсмен становится в одноименную стойку, поднимая руку на замах. Бросок выполняется одновременно с шагом вперед (переход в разноименную стойку). При этом метатель находится на таком расстоянии, которое позволяет после выполнения шага вперед разноименной ногой оказаться на линии фиксированной дистанции.

Регулярное выполнение данных упражнений позволяет добиться слитного и целостного выполнения спортсменом метательного движения.

3.4. Формирование стабильности и скорости броска.

Особенностью спортивного метания ножа является то, что нож должен не только попасть в цель, но и воткнуться в нее, поэтому такое качество, как стабильность, является ключевым в подготовке спортсмена. Стабильность достигается многократным повторением однородных метательных движений. Кроме того, можно выполнять метания большим количеством ножей. Средством контроля стабильности являются контрольные тесты, когда спортсмен выполняет 30 бросков в стандартный стенд. Критерии оценки здесь могут быть следующие: 29-30 результативных попаданий – «отлично», 27-28 – «хорошо», 25-26 – «удовлетворительно». Данный контрольный тест следует выполнять в конце тренировки, с фиксированием результатов в личном дневнике спортсмена. На формирование удовлетворительной стабильности броска уходит до полугода интенсивных занятий.

Для формирования скоростных качеств броска следует включить в тренировочный процесс выполнение определенного количества бросков за определенный промежуток времени. Например: серия из 6 бросков за 10 секунд. При этом делается установка не только на соблюдение временного интервала, но, в первую очередь, на достижение стабильного результативного попадания в стенд. При выполнении данных упражнений необходимо постоянно контролировать объем нагрузки, оказываемой на плечевой пояс спортсмена.

Поэтому между сериями следует включать ранее описанные упражнения на расслабление мышц.

3.5 Формирование точности броска

Основным условием достижения высоких результатов в спортивном метании ножа является точность попадания в цель. Критерием оценки выступления спортсмена является количество набранных очков при результативном попадании в установленную Правилами мишень.

После достижения спортсменом высокой стабильности, работа по формированию точности броска занимает основную часть тренировочного процесса.

Работу по формированию точности нужно начинать бросками с коротких дистанций в белый лист бумаги, во избежание излишней напряженности из-за боязни не попасть в цель. Если мишень «белый лист» будет белой, без каких либо пятен – ориентиров и достаточно велика, то можно надеяться, что начинающий спортсмен не совершит действий, которые называются «дерганьем», т.е резко дергать кисть вниз в финальной стадии броска. После того, как спортсмен начнет выполнять броски уверенно, по усмотрению тренера можно отходить на фиксированные дистанции. При возникновении ошибок на фиксированных дистанциях, необходимо опять вернуться на более короткое расстояние, чтобы добиться правильного выполнения движения.

При работе над точностью, в целях поддержания постоянной концентрации спортсмена, тренер может ставить задачу по метанию в различные сектора стенда.

В завершающей части тренировки целесообразно выполнить пять либо десять серий бросков в мишень установленного образца, зафиксировав их результаты для дальнейшего анализа.

На стадии совершенствования спортивного мастерства, спортсмен работает со стандартной мишенью постоянно.

Точность выполнения броска в значительной степени зависит от предварительного расслабления мышц спортсмена и внутренней готовности к броску. В связи с этим огромную роль играет умение спортсмена правильно дышать. При выполнении серии бросков дыхание спортсмена должно быть ровным и спокойным. Непосредственно перед броском спортсмен делает умеренный вдох, выдох и на задержке дыхания выполняет непосредственно бросок. Дыхание задерживается на время выполнения броска (у отдельных спортсменов – всей серии) В спортивном метании ножа напряжение к третьему броску достигает максимума (так называемый «комплекс третьего ножа»), поэтому умение регулировать дыхание позволяет спортсмену снять излишнюю напряженность, вернуть внутреннее спокойствие и выполнить точный бросок.

Точность требует постоянного совершенствования, поэтому тренер должен обладать большим арсеналом игровых и соревновательных упражнений.

Игровой аспект в тренировках особенно важен при работе с детьми, но при этом ни на секунду нельзя отвлекаться от обеспечения безопасности!

3.6 Особенности работы на различных дистанциях

Техника метания на дальних дистанциях принципиально не отличается от той, которая используется на коротких. С увеличением дистанции меняется число оборотов ножа в полете, увеличивается прилагаемое усилие, в некоторых случаях увеличивается амплитуда замаха и меняется траектория полета ножа.

Однако следует помнить, что переход на дальние дистанции возможен лишь после того, как закреплены навыки метания на предыдущей дистанции. Например, освоение дистанции в 5 метров мы начинаем после того, как спортсмен на дистанции в 3 метра покажет стабильный результат в 350 очков из 600 возможных. Переход от дистанции к

дистанции должен осуществляться плавно, с возможностью использования промежуточных дистанций (на которых меняется хват). Как правило это 4, 6, 8 м.

Не следует торопиться с переходом на дальние дистанции, ибо это может вызвать неуверенность у спортсмена и закрепление нежелательных ошибок.

Работая со спортсменами групп совершенствования спортивного мастерства (3-й год обучения и выше) необходимо включать в тренировочный процесс метание со всех фиксированных дистанций, присущих данной возрастной группе, в ходе одного занятия. Это развивает выносливость и дает возможность подготовки спортсмена к соревнованиям в многоборье.