

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята
на методическом совете
«23» августа 2023 г.

Протокол № 26
от «23» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Клуб спортивного метания ножа «КЛИНОК»

Возрастная категория – *11-18 лет*

Срок реализации – *4 года*

Педагог дополнительного образования:

Жураков Дмитрий Владимирович

г. Калуга,
2023 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Клуб спортивного метания ножа «КЛИНОК»
Автор программы	Жураков Дмитрий Владимирович
Должность автора	Педагог дополнительного образования
Название творческого объединения	«Клуб спортивного метания ножа «КЛИНОК»
Учреждение, реализующее программу	МБОУДО «ДПЦ «Содружество»
Структурное подразделение учреждения, реализующее программу	Детско-подростковый клуб "Фортуна"
Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу	248012, г. Калуга, ул. Кибальчича, 8
Год разработки	2023 год
Вид программы	Модифицированная
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная
Срок реализации программы	Долгосрочная, 4 года
Учебно-тематическое планирование	1 год- 144часа 2 год- 216часов 3 год- 216часов 4 год- 216часов
Уровень освоения программы	Общекультурный
Возрастная категория	11-18 лет
Направление и вид деятельности	Физкультурно-спортивное, Универсальный бой (Спортивное метание ножа)
Форма реализации	стационарная
Даты внесения изменений и дополнений в программу	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Положением о дополнительных общеразвивающих программах муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество»¹.

Актуальность программы

Спортивное метание ножа – захватывающий, необычный и интересный вид спорта. Помимо необходимой меткости, точности движений и собранности спортивное метание ножа помогает развивать силу воли, концентрацию, хладнокровие в экстремальных ситуациях, вселяет уверенность в собственных силах.

Новизна программы

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

Педагогическая целесообразность

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.

Цель программы

Целью программы является формирование у воспитанников обоснованной патриотической и социально-ответственной гражданской позиции, поддержка и укрепление здорового образа жизни, а также *практическое овладение обучающимися приемами спортивного метания ножа.*

Задачи программы

✓ **Образовательные:**

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

✓ **Воспитательные:**

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

✓ **Развивающие:**

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

Вид программы

Модифицированная.

Направленность программы

¹ Положение о дополнительных общеобразовательных программах муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество», г. Калуга, 2021 год

Программа по обучению спортивному метанию ножа относится к физкультурно-спортивной направленности. Данная программа переработанная и дополненная.

Особенности программы

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

Правила соревнований, утвержденные международной и общероссийской спортивными федерациями «Универсальный бой», одинаковы для всех участников. Поэтому успех главным образом зависит от способностей, знаний, воли и настойчивости обучающегося, его упорного труда на тренировках. В процессе тренировок и соревнований метатель приобретает повышенную остроту зрительных восприятий, быстроту и точность двигательных реакций, позволяющих умело и своевременно выполнять сложные по координации метательные движения. Учитывая различные дистанции и виды бросков, в состязаниях могут с успехом участвовать как мальчики, так и девочки различных возрастов.

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

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

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

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

Возраст обучающихся

11-17 лет

Состав группы

Учебные группы по своему составу формируются по возрасту детей.

Количество обучающихся в группах

Наполняемость в группах 1 года обучения 12 человек, 2,3, 4 года обучения -10 человек.

Особенности набора обучающихся

В секцию спортивного метания ножа принимаются подростки в возрасте от 11 до 17 лет, не имеющие медицинских и психофизических отводов. Физические нагрузки, получаемые обучающимися в процессе занятий, весьма велики и требуют врачебного контроля. Поэтому предусмотрен врачебный контроль не реже 2-х раз в учебный год.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 этапа обучения.

I этап – начальная подготовка (НП). Возраст обучающихся 10-12 лет.

Срок прохождения 1 год.

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

Переводные требования приведены в таблице. (Приложение1).

II этап – учебно – тренировочный (УТ). Возраст обучающихся 13-17 лет.

Срок прохождения 4 года.

Для занимающихся на учебно-тренировочном этапе основными задачами являются: укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, повышенное внимание к

специальной физической подготовке, совершенствование физической подготовки, воспитание у занимающихся личностных качеств (целеустремленности, настойчивости, выдержки, самоконтроля).

Режим и продолжительность занятий

На 1 году обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. На 2,3,4 году обучения занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа.

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

Организационные формы и приемы обучения

В процессе обучения в равной степени используются все методы - наглядный, словесный, практический, игровой.

Формы отслеживания результатов обучения, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся

Переводные требования после 1 этапа обучения приведены в таблице. (Приложение 1).

В завершении обучения на 2 этапе обучения дети проходят контрольно-переводные испытания.

Требования приведены в таблице.

(Приложения 2-5).

Ожидаемый результаты и способы определения их результативности

I этап

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

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

II этап

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

Выполнять нормативы I юношеского спортивного разряда.

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

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

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

При низком уровне подготовки, воспитанник остается на повторное обучение.

Подтверждение успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

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

Формой организации обучающихся являются занятия.

Режим занятий:

На I и II этапах обучения занятия проходят 3 раза в неделю по 1,5 часа.

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

Утверждаю

директор МБОУДО

«ДПЦ «Содружество»



УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
первый этап обучения (*начальная подготовка*)
Первый год обучения

Наименование тем и разделов	Количество		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
Раздел 1. Теоретические основы	5	5	-
Тема 1.1 Единая спортивная классификация, спортивные разряды	1	1	-
Тема 1.2 Краткие сведения о строении и функциях организма	2	2	-
Тема 1.3 Возможные траектории полета ножа при метании на различных дистанциях	2	2	-
Общефизическая подготовка	31	-	31
Специальная физическая подготовка	24	-	24
Технико-тактическая подготовка	64	-	64
Психологическая подготовка	8	-	8
Рейтинговые и контрольные соревнования	8	-	8
Контрольно-переводные испытания	2	-	2
ИТОГО:	144	7	137

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

первый этап обучения (начальная подготовка)

Первый год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Вступительная беседа о режиме работы объединения, правилах поведения в зале. Проведение инструктажа по технике безопасности. Первая медицинская помощь.

Раздел 1. Теоретические основы

Цель: Обучить основам спортивного метания ножа. Показать технику метания.

Тема 1.1 Единая спортивная классификация, спортивные разряды

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

Практика: -

Формы работы: беседа

Формы контроля знаний: опрос

Тема 1.2 Краткие сведения о строении и функциях организма

Теория: Опорно-двигательный аппарат. Его строение и функции.

Практика: -

Формы работы: беседа

Формы контроля знаний: опрос

Тема 1.3 Возможные траектории полета ножа при метании на различных дистанциях

Теория: Изучение базовой техники метания ножа. Метание с промежуточной дистанции 1.5-2 м. метание с фиксированной дистанции 3 м.

Практика: -

Формы работы: беседа

Формы контроля знаний: опрос

Общефизическая подготовка

Развитие координации. Развитие ловкости. Развитие гибкости.

Специальная физическая подготовка

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.

Технико-тактическая подготовка

Совершенствование базовой техники метания ножа. Метание с промежуточной дистанции 1.5-2 м. метание с фиксированной дистанции 3 м. метание ножа «слабой» рукой.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка.

Рейтинговые и контрольные соревнования

Городские соревнования. Областные соревнования. Соревнования ЦФО.

Контрольно-переводные испытания
Сдача физических нормативов. Зачетное метание ножа.

Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»



УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Второй год обучения

Наименование тем и разделов	Количество		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
Раздел 1. Теоретические основы	5	5	-
Тема 1.1 Внимание, его виды, значение. Восприятия и представления	1	1	-
Тема 1.2 Костно-связочный аппарат, мышцы их строение и взаимодействие	2	2	-
Тема 1.3 Пагубное действие вредных привычек (курение, алкоголь)	2	2	-
Общефизическая подготовка	49	-	49
Специальная физическая подготовка	50	-	50
Технико-тактическая подготовка	88	-	88
Психологическая подготовка	10	-	10
Рейтинговые и контрольные соревнования	10	-	10
Контрольно-переводные испытания	2	-	2
ИТОГО:	216	7	209

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Вступительная беседа о режиме работы объединения, правилах поведения в зале. Проведение инструктажа по технике безопасности. Первая медицинская помощь.

Раздел 1. Теоретические основы

Цель: Изучение для дальнейшего применения на занятиях и повседневной деятельности.

Тема 1.1 Внимание, его виды, значение. Восприятия и представления

Теория: Изучение понятий, видов и значений. Развитие внимания.

Практика: -

Формы работы: беседа

Формы контроля знаний: опрос

Тема 1.2 Костно-связочный аппарат, мышцы их строение и взаимодействие

Теория: Изучение костно-связочного аппарата, мышц. Их строение и взаимодействие.

Практика: -

Формы работы: беседа

Формы контроля знаний: опрос

Тема 1.3 Пагубное действие вредных привычек (курение, алкоголь)

Теория: Беседа про употребление алкоголя и курения. Их воздействие на организм.

Практика: -

Формы работы: беседа

Формы контроля знаний: опрос

Общефизическая подготовка

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

Специальная физическая подготовка

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.

Технико-тактическая подготовка

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 ножа «слабой» рукой.

Психологическая подготовка

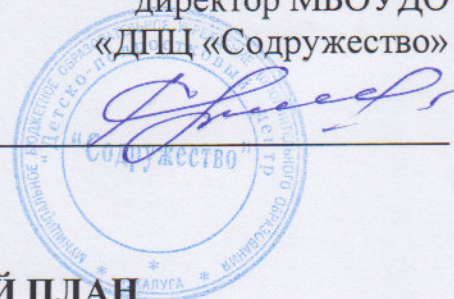
Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка.

Рейтинговые и контрольные соревнования

Городские соревнования. Областные соревнования. Соревнования ЦФО.

Контрольно-переводные испытания
Сдача физических нормативов. Зачетное метание ножа.

Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»



УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Третий год обучения

Наименование тем и разделов	Количество		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
Раздел 1. Теоретические основы	5	5	-
Тема 1.1 Концентрация, его виды, значение.	1	1	-
Тема 1.2 Первая медицинская помощь при кровотечениях (виды и способы устранения)	2	2	-
Тема 1.3 Пагубное действие вредных привычек (наркотики)	2	2	-
Общефизическая подготовка	47	-	47
Специальная физическая подготовка	48	-	48
Технико-тактическая подготовка	92	-	92
Психологическая подготовка	10	-	10
Рейтинговые и контрольные соревнования	10	-	10
Контрольно-переводные испытания	2	-	2
ИТОГО:	216	7	209

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Третий год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Вступительная беседа о режиме работы объединения, правилах поведения в зале. Проведение инструктажа по технике безопасности. Первая медицинская помощь.

Раздел 1. Теоретические основы

Цель: Изучение для дальнейшего применения на занятиях и повседневной деятельности и на соревнованиях.

Тема 1.1 Концентрация, его виды, значение.

Теория: Изучение понятий, видов и значений. Развитие концентрации.

Практика: -

Формы работы: беседа

Формы контроля знаний: опрос

Тема 1.2 Первая медицинская помощь при кровотечениях (виды и способы устранения)

Теория: Разновидности кровотечения. Их особенности и способы устранения.

Практика: -

Формы работы: беседа

Формы контроля знаний: опрос

Тема 1.3 Пагубное действие вредных привычек (наркотики)

Теория: Беседа про употребление наркотиков. Их воздействие на организм.

Практика: -

Формы работы: беседа

Формы контроля знаний: опрос

Общефизическая подготовка

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

Специальная физическая подготовка

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.

Технико-тактическая подготовка

Совершенствование базовой техники метания ножа. Метание с промежуточной дистанции 5,6 м. Метание с фиксированной дистанции 3м и 5м. Метание ножа с фиксированной дистанции 7 метров. Метание ножа «слабой» рукой.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка.

Рейтинговые и контрольные соревнования

Городские соревнования. Областные соревнования. Соревнования ЦФО.

Контрольно-переводные испытания
Сдача физических нормативов. Зачетное метание ножа.

Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»



УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Четвертый год обучения

Наименование тем и разделов	Количество		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
Раздел 1. Введение	5	5	-
Тема 1.1 Патриотизм. Его понятия и примеры из истории	1	1	-
Тема 1.2 Первая медицинская помощь при переломах и их виды	2	2	-
Тема 1.3 Разновидности метательных ножей и их особенности	2	2	-
Общефизическая подготовка	43	-	43
Специальная физическая подготовка	44	-	44
Технико-тактическая подготовка	100	-	100
Психологическая подготовка	10	-	10
Рейтинговые и контрольные соревнования	10	-	10
Контрольно-переводные испытания	2	-	2
ИТОГО:	216	7	209

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Четвертый год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Вступительная беседа о режиме работы объединения, правилах поведения в зале. Проведение инструктажа по технике безопасности. Первая медицинская помощь.

Раздел 1. Введение

Цель: Изучение для дальнейшего применения на занятиях и повседневной деятельности и на соревнованиях.

Тема 1.1 Патриотизм. Его понятия и примеры из истории

Теория: Понятие патриотизма. Примеры из истории. Чему они нас учат.

Практика: -

Формы работы: беседа

Формы контроля знаний: опрос

Тема 1.2 Первая медицинская помощь при переломах и их виды

Теория: Какие бывают переломы. Что можно и нужно делать, а что категорически запрещается.

Практика: -

Формы работы: беседа

Формы контроля знаний: опрос

Тема 1.3 Разновидности метательных ножей и их особенности

Теория: Какие метательные ножи бывают и их применение. Производители метательных ножей.

Практика: -

Формы работы: беседа

Формы контроля знаний: опрос

Общефизическая подготовка

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

Специальная физическая подготовка

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.

Технико-тактическая подготовка

Совершенствование техник метания ножа. Метание с дистанций 3м, 5м, 7м. Метание ножа «слабой» рукой. Метание разными способами.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка.

Рейтинговые и контрольные соревнования

Городские соревнования. Областные соревнования. Соревнования ЦФО.

Контрольно-переводные испытания

Сдача физических нормативов. Зачетное метание ножа.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Организация учебного процесса. Формы обучения

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

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

Методика обучения

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

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

Метод регламентированного упражнения предусматривает:

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

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

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

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

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

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

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

Свое место среди методов регламентированного упражнения занимает круговая тренировка. Основой осуществляемого в ней подхода является серийное повторение упражнений подобранных и объединенных в комплексе в соответствии с определенной задачей (например: развитие скоростных качеств). В круговом методе

тренировки последовательно и достаточно длительно выполняется ряд простых упражнений со снарядами и без них по кругу. При этом каждое упражнение обычно выполняется в половину максимальных возможностей. После каждого круга отдых около минуты. Затем прохождение очередного круга. Круговая тренировка продолжается в зависимости от уровня подготовленности занимающихся от 15 до 40 минут.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Посредством *сенсорных методов* обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании принимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и

слуховое, а также мышечные ощущения. Сенсорные методы могут реализовываться в форме:

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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

Спортивный инвентарь

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

Мишень. Используются стенды для метания ножей, изготовленные из торцевой части древесины, 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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список для педагога:

1. Положение о дополнительных общеобразовательных программах муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество», г. Калуга, 2021 год
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М., ФиС. 1967г.
3. Гарри К.Макивой «Метание ножей», практическое руководство. Спорт,2000г.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М., ФиС, 1986г.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для институтов и факультетов физической культуры. СПб., издательство РГПУ им. Герцена 2000г.
6. Касьянов Т. «Наставление по метанию ножей» М.Терра. Спорт 2000г.
7. «Метание ножей», практическое руководство. М., 2001г.
8. Санников В.А. Многолетняя подготовка боксера. Издательство ООО «Копи - центр Исток». Воронеж, 2005г.
9. Семериков М.Н. «Спортивное метание ножа» учебно-методическое пособие. М., 2003г.
10. Спортивное метание ножа. Правила соревнований. Спортивная федерация «Русский бой» М.,2006г.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., Издательский центр «Академия». 2001г.

Информационные источники:

<http://tgorod.ru/>;
<http://forum.manor.ru/>;
<http://afdabf.narod.ru/>;
<http://www.akif.ru/>

Список для обучающихся:

1. Рассказы Д.Лондона «Мексиканец», «Белое безмолвие».
2. Г.Немченко «Счастливая Черкесска» Владикавказ, 2008г.
3. Ян Сюрмон «Современные ножи» (иллюстрированный справочник). Омега, 2006г.
4. Статьи из периодических изданий:
 - «Братишка»
 - Охота и рыбалка»
 - «Солдат удачи»

Информационные источники:

<http://tgorod.ru/>;
<http://forum.manor.ru/>;
<http://afdabf.narod.ru/>;
<http://www.akif.ru/>

Список для родителей:

1. Рассказы Д.Лондона «Мексиканец», «Белое безмолвие».
2. Г.Немченко «Счастливая Черкесска» Владикавказ, 2008г.
3. Ян Сюрмон «Современные ножи» (иллюстрированный справочник). Омега, 2006г.
4. Статьи из периодических изданий:
 - «Братишка»
 - Охота и рыбалка»
 - «Солдат удачи»

Информационные источники:

<http://tgorod.ru/>;
<http://forum.manor.ru/>;
<http://afdabf.narod.ru/>;
<http://www.akif.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

Приложение 1

Промежуточная аттестация на этапе начальной подготовки (I год обучения)

Виды подготовки и контрольные упражнения	нормативы					
	мальчики			девочки		
Общефизическая подготовка	Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
Подтягивание на перекладине	5	3	2	-	-	-
Подтягивание на низковесячей перекладине	-	-	-	5	3	2
Сгибание рук в упоре	10	8	5	8	5	3
Метание баскетбольного мяча (м)	10	8	6	9	7	5
Практическая подготовка						
Неприцельное Метание ножа в стенд с дистанции 3 м (очки). 10 серий по 3 броска. (Оценивается количество попаданий)	25-30	20-25	15-20	25-30	20-25	10-20
Теоретическая подготовка						
Меры техники безопасности. Необходимость их соблюдения.	Знать, уметь объяснить					
Правила соревнований: дистанции, общие требования к участникам.	Знать, уметь рассказать					

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

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
Общефизическая подготовка	Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
Бег 100м.	15.2	15.5	15.8	16.2	16.5	16.8
Подтягивание на перекладине	6	4	2	-	-	-
Подтягивание на низко всячей перекладине	-	-	-	6	4	2
Сгибание рук в упоре	12	10	8	9	7	5
Метание теннисного мяча	34	28	25	20	17	14
Практическая подготовка Выполнение 10-ти серий по 3 броска в мишень установленного образца с дистанции 3 метра.	400	350	300	350	300	250
Теоретическая подготовка Виды ножей и их характеристики. Краткие сведения о строении и функциях человека.	Знать, уметь рассказать. Знать, уметь рассказать.					

**Промежуточная аттестация на учебно-тренировочном этапе
(II год обучения)**

Виды подготовки и контрольные упражнения	нормативы					
	мальчики			девочки		
Общefизическая подготовка	Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
Подтягивание (количество раз)	7	5	3	-	-	-
Подтягивания на низкой перекладирне	-	-	-	7	5	3
Отжимание (количество раз)	18	15	13	12	10	8
Метание баскетбольного мяча (м)	12	10	8	10	8	6
Практическая подготовка						
Метание с дистанции 3 м. 10 серий по 3 броска	250	230	200	225	195	175
Метание с дистанции 5 м. 10 серий по 3 броска	20 и более	15-19	10-15	15 и более	10-14	5-9
Теоретическая подготовка						
Виды ножей и их характеристики	Знать, уметь объяснить					
Краткие сведения о строении и функциях тела человека	Знать, уметь рассказать					

**Контрольные испытания учебно-тренировочного этапа
(II год обучения)**

Виды подготовки и контрольные упражнения	нормативы					
	мальчики			девочки		
Общefизическая подготовка	Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
Бег 100 м	15.2	15.5	15.8	16.2	16.5	16.8
Подтягивание (количество раз)	8	6	4	-	-	-
Подтягивания на низкой перекладирне	-	-	-	8	6	4
Отжимание (количество раз)	20	18	15	15	13	11
Метание теннисного мяча (м)	28	25	20	23	19	15
Практическая подготовка						
Метание с дистанции 3м. Выполнение норм ученика 3 степени.	275	250	230	250	225	195
Метание с дистанции 5 м. 10 серий по 3 броска	150	130	100	130	100	70
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
(III год обучения)**

Виды подготовки и контрольные упражнения	нормативы					
	мальчики			девочки		
Общефизическая подготовка	Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
Подтягивание (количество раз)	8	6	5	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	8	6	5
Отжимание (количество раз)	22	20	18	20	18	15
Метание набивного мяча весом 3 кг. (м)	4	3	2,5	3	2,5	2
Практическая подготовка						
Метание с дистанции 3 м. 10 серий по 3 броска	300	275	250	275	250	220
Метание с дистанции 5 м. 10 серий по 3 броска	165	150	130	150	130	110
Теоретическая подготовка						
Углубленные знания о строении организма человека	Знать, уметь объяснить					
Понятие внимание. Его виды и свойства	Знать, уметь рассказать					

**Контрольные испытания учебно-тренировочного этапа
(III год обучения)**

Виды подготовки и контрольные упражнения	нормативы					
	мальчики			девочки		
Общефизическая подготовка	Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
Подтягивание (количество раз)	10	8	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	10	8	6
Отжимание (количество раз)	25	22	20	22	20	18
Метание теннисного мяча	30	28	25	25	21	17
Бег 100 м	14.7	14.5	14.2	15.2	15.5	15.8
Практическая подготовка						
Метание с дистанции 3 м. 10 серий по 3 броска	250	230	200	225	205	180
Метание с дистанции 5 м. 10 серий по 3 броска	20 и более	15-19	10-15	15 и более	10-14	5-9
Теоретическая подготовка						
Понятия «ощущение», «восприятие»	Знать, уметь объяснить					
Роль тактильного ощущения в спортивном метании ножа	Знать, уметь рассказать					
Правила соревнований в других федерациях	Знать, отвечать на вопросы					

**Промежуточная аттестация на учебно-тренировочном этапе
(IV год обучения)**

Виды подготовки и контрольные упражнения	нормативы					
	мальчики			девочки		
Общефизическая подготовка	Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
Подтягивание (количество раз)	10	8	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	10	8	6
Отжимание (количество раз)	27	25	22	24	22	20
Метание набивного мяча (м)	5	4	3	4	3.5	3
Практическая подготовка						
Метание с дистанции 3 м. 10 серий по 3 броска	330	315	300	305	290	275
Метание с дистанции 5 м. 10 серий по 3 броска	200	175	160	185	160	145
Теоретическая подготовка						
Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Значение дыхания в спорте.	Знать, уметь объяснить					
Классификация по спортивному метанию ножа	Знать, уметь рассказать					

**Контрольные испытания учебно-тренировочного этапа
(IV год обучения)**

Виды подготовки и контрольные упражнения	нормативы					
	мальчики			девочки		
Общефизическая подготовка	Отл.	Хор.	Уд в.	Отл.	Хор.	Удв.
Подтягивание (количество раз)	12	10	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	12	10	8
Отжимание (количество раз)	30	27	25	27	25	23
Метание теннисного мяча (м)	33	30	28	28	24	20
Практическая подготовка						
Метание с дистанции 3 м. 10 серий по 3 броска	355	330	315	330	305	280
Метание с дистанции 5 м. 10 серий по 3 броска	215	200	185	200	175	160
Абсолютное первенство	545	530	515	515	500	485
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					