

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДИЩЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ГОРОДИЩЕНСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
(протокол от 24 августа 2026 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА:
приказом МБУ ДОД
«Городищенская ДЮСШ»
от 1 сентября 2026 г. № 107

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневая «ознакомительный, базовый, продвинутый»

«СПОРТИВНОЕ МЕТАНИЕ НОЖА»

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Авторы:
Воронин Владислав Викторович,
тренер-преподаватель;
Русанова Анна Александровна,
заместитель директора по УВР.

р.п. Городище
2026

СОДЕРЖАНИЕ

1	Основные характеристики программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Краткая характеристика вида спорта «спортивное метание ножа»	3
1.3	Цель и задачи программы	6
1.4	Содержание программы	7
1.5	Планируемые результаты	12
2	Организационно-педагогические условия	14
2.1	Календарный учебный график обучения по виду спорта спортивное метание ножа	14
2.2	Рабочие программы по предметным областям	14
2.3	Календарный план воспитательной работы	25
2.4	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	28
2.5	Формы аттестации и оценочные материалы	30
2.6	Методические материалы	33
2.7	Условия реализации программы	35

1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Спортивное метание ножа» (далее-программа) предназначена для организации дополнительного образования по виду спорта «Спортивное метание ножа» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детей «Городищенская районная детско-юношеская спортивная школа» (далее-учреждение).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403).

1.2 Краткая характеристика вида спорта «спортивное метание ножа»

Спортивное метание ножа – это вид спорта, включающий в себя метание ножа с различных дистанций в мишень, которая закреплена на деревянном стенде для метания. Мишень изготовлена из плотного картона и представляет собой прямоугольник с чередующимися концентрическими зонами черного и белого цвета. Каждая зона мишени маркируется цифровым индексом, центральная зона оценивается в 20 очков, далее от центра к краю - соответственно 15, 10 и 5 очков.

Спортивное метание ножа способствует развитию специфических физических (тонкое мышечное чувство, быстрота реакции, хорошая координация, точный глазомер, чувство дистанции, способность управлять мышечным напряжением и расслаблением) и психологических качеств (умение сосредоточиться, сбросить психологическое напряжение, сформировать психическую устойчивость к раздражителям и т. п.), позволяет совершенствовать моральные и волевые качества – настойчивость и целеустремленность, выдержку и самообладание, организованность и дисциплинированность.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивное метание ножа» определяются учреждением в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивное метание ножа»

Спортивная дисциплина	Возрастная группа	Код дисциплины
Дистанция 3 м	Девушки (16–17 лет); Юноши, девушки (14–15 лет); Юноши, девушки (12–13 лет); Юноши, девушки (10–11 лет)	0090011811С
Дистанция 4 м	Девушки (16–17 лет); Юноши, девушки (14–15 лет); Юноши, девушки (12–13 лет)	0090051811С
Дистанция 5 м	Юноши, девушки (16–17 лет); Юноши, девушки (14–15 лет)	0090021811Я
Дистанция 6 м	Юноши (16–17 лет)	0090061811Г
Дистанция 7 м	Юноши (16–17 лет)	0090031811Г

Спортивное метание ножей производится по 3 ножа с дистанций 3,5,7. При этом, с 3 метров нож делает один оборот вокруг собственной оси, с 5 метров два оборота и т.д. С 4 и 6 метров нож выполняет полтора оборота, поэтому меняется хват ножа. В этих дисциплинах спортсмен берет нож за лезвие.

Выполняется несколько подходов (5 или 10) по три ножа и подсчитывается итоговый результат (максимальное количество баллов одного подхода – 60, пяти подходов – 300 и десяти подходов – 600 баллов, соответственно).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в том, что увлечение метанием ножа стало популярным не только среди мальчиков, но и у девочек. Метание ножей интересно как молодая спортивная дисциплина. Занятия спортивным метанием ножа учит спокойствию, умению держать себя в руках, правильно снимать напряжение, владеть телом, разумом. Все это сегодня очень важно для каждого из нас живущих в мире технологий и стрессов.

Программа разработана под условия, созданные в МБУ ДОД «Городищенская ДЮСШ» для занятий спортивным метанием ножа с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима обучающихся.

Отличительная особенность программы «Спортивное метание ножа» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий этим, либо каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Спортивное метание ножа» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Технология обучения учитывает личностно-деятельностный подход к каждому обучающемуся. Изложение теоретического и практического материала, организация и проведение занятий, предусматривает нетрадиционные формы, такие как: работа со схемами, расчет, выполнение силовых упражнений и упражнений на ловкость, меткость, тренировку вестибулярного аппарата. Учитывая главную особенность, что

освоение разнообразных техник владения ножом имеют спортивный характер, никак не боевой.

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 10 - 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Объем и срок освоения программы Программа рассчитана на 3 года обучения. Учебная нагрузка в первый год обучения составляет 180 часов, второй и третий года обучения – 270 часов. Всего за 3 года 720 часов.

Формирование групп производится в начале учебного года, согласно Уставу МБУ ДОД «Городищенская ДЮСШ» и санитарно - эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

Состав группы – постоянный.

Организационные формы обучения – групповые.

Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий. Максимальная наполняемость группы 20 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00

Окончание занятий не позднее 20:00 (для детей 10-17 лет – не позднее 21:00)

Виды занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- соревновательная практика;
- мастер-классы и открытые уроки;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика (по необходимости);
- самостоятельная работа (на время летних каникул);
- медицинское обследование и восстановительные мероприятия.

Форма обучения – традиционная, очная. Но допускается и очно- дистанционная форма. Возможно использование смешанной технологии, при которой часть программы реализуется в очной форме, а часть - в дистанционной форме.

Данная программа является **разноуровневой**.

Учебный год длится в течение 45 учебных недель. Начало учебного года - 1 сентября. Окончание учебного года – 31 августа.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать трех часов.

Таблица №2

Режим учебно-тренировочных занятий (распределение годовой нагрузки)

Параметры	Спортивно-оздоровительный этап (ознакомительный уровень)	Спортивно-оздоровительный этап (базовый уровень)	Спортивно-оздоровительный этап (продвинутый уровень)
	СОГ-11	СОГ-2	СОГ-3
Кол-во часов в неделю	4	6	6
Количество занятий в неделю	2	3	3
Продолжительность одного занятия	2	2	2
Общее количество часов в год	180	270	270

Продолжительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления, минимальная и максимальная наполняемость групп осуществляются в соответствии с Таблицей №3:

Таблица №3

Уровни сложности программы	Группа	Продолжительность уровней (в годах)	минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп минимальная/максимальная (человек)
Ознакомительный	СОГ-1	1	10 лет	10-20
Базовый	СОГ -2	2	12 лет	10-20
Продвинутый	СОГ-3	3	14 лет	10-20

1.3 Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий по практическому овладению обучающимися приемами спортивного метания ножа.

Задачи программы.

Предметные:

- Развитие навыков метания ножа, овладение различными методиками вида спорта.
- Ознакомление с характеристиками и названиями ножей, используемых в спортивном метании другими федерациями и странами.
- Формирование знаний соблюдения техники безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному метанию ножа.
- Формирование навыков владения техническими средствами обучения и программами.

Личностные:

- Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом.

- Развитие природных способностей: координации движений, пластичности, моторико - двигательной память.
- Воспитание трудолюбия и самодисциплины, самостоятельности, ответственности.
- Развитие умения концентрировать внимание.
- Формирование коммуникативных качеств, умение согласовывать свои действия с действиями других.
- Воспитание воли, терпения, выдержки, настойчивости.
- Развитие умения работать дистанционно, в команде и индивидуально;
- Развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях.

Метапредметные:

- Популяризация прикладного упражнения «Спортивное метание ножа».
- Обучение умению грамотно работать с полученной информацией.

1.4 Содержание программы

Данная программа имеет три уровня подготовки:

Спортивно-оздоровительный этап – ознакомительный уровень - СОГ-1 (учебный процесс носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники спортивного метания ножа, а также знакомству с историей развития спортивного метания ножа в России и за рубежом, понятием физической культуры и ее составляющей).

Спортивно-оздоровительный этап – базовый уровень – СОГ-2 (предусматривает увеличение объема учебной нагрузки по всем темам программы, основной задачей учебного процесса является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики спортивного метания ножа при помощи специальных упражнений, углубление знаний по истории спортивного метания ножа, основам гигиенических знаний, врачебного контроля и др.).

Спортивно-оздоровительный этап – продвинутый уровень – СОГ-3 (предусматривается снижение объема теоретической подготовки и физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку и участие в соревнованиях. Наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.).

Учебный план

на 45 недель учебно-тренировочных занятий

Название раздела программы	Количество часов			Формы аттестации
	всего	теория	практика	
Спортивно-оздоровительный этап -ознакомительный уровень				
Теоретическая	8	8		Опрос, тест, регулярность посещения

подготовка				
Общая физическая подготовка	85		85	Сдача норматива по ОФП
Техническая-подготовка	60	4	66	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Тактическая подготовка	18		18	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Контрольные нормативы и соревновательная деятельность	9	1	8	Промежуточная и итоговая аттестация (нормативы), наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера.
Итого:	180	13	167	
Спортивно-оздоровительный этап - базовый уровень				
Теоретическая подготовка	9	9		Опрос, тест, регулярность посещения
Общая физическая подготовка	120		120	Сдача норматива по ОФП
Техническая-подготовка	106		106	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Тактическая подготовка	23		23	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Контрольные нормативы и соревновательная деятельность	12	2	10	Промежуточная и итоговая аттестация (нормативы), наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера.
Итого:	270	11	259	
Спортивно-оздоровительный этап -продвинутый уровень				
Теоретическая подготовка	12	12		Опрос, тест, регулярность посещения
Общая физическая подготовка	70		70	Сдача норматива по ОФП
Специальная физическая подготовка	50		50	Сдача норматива по СФП
Техническая-подготовка	102		102	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Тактическая подготовка	22	2	20	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Контрольные нормативы и соревновательная деятельность	14	2	12	Промежуточная и итоговая аттестация (нормативы), наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера.
Итого:	270	16	254	

Учебно-тематический план

Содержание программы спортивно-оздоровительного этапа -ознакомительного уровня обучения.

Цель первого года обучения: привитие ребенку любви к занятиям физической культурой и в частности, спортивному метанию ножа.

Задачи:

Предметные:

- развитие основных двигательных навыков.
- знакомство с техникой метания.

Личностные:

- формирование физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации.

Метапредметные:

- воспитание самостоятельности, потребности в саморазвитии.

Метод обучения - игровой, а также демонстрационный. Повышенное внимание обращается на изучение и освоение детьми санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности. По окончании данного этапа обучения дети проходят контрольно-переводные испытания.

Тема 1.

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

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

Действия, нарушающие правила и система штрафных очков.

Тема 2.

Практика: Развитие быстроты. Развитие ловкости. Развитие гибкости. Развитие силы. Развитие выносливости.

Тема 3.

Теория: Изучение базовой техники спортивного метания ножа.

Практика: Метание с фиксированной дистанции 3 м., метание слабой рукой с

дистанции 3м., тактическая подготовка.

Тема 4.

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

Тема 5.

Теория: Правила проведения соревнований. Обязанности судьи на линии.

Практика: Рейтинговые контрольные соревнования. Итоговая аттестация.

Содержание программы спортивно-оздоровительного этапа -базового уровня обучения.

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

Задачи:

Предметные:

- Совершенствование основных двигательных навыков.
- Совершенствование техники метания.

Личностные:

- Улучшение показателей основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации.

Метапредметные:

- развитие самостоятельности, саморазвитие.

Тема 1.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Первая медицинская помощь. Правила поведения в зале. Понятие о единой спортивной классификации, требованиях к выполнению спортивных разрядов. Строение организма человека и функциях основных систем жизнеобеспечения. Траектории полета ножа на различных дистанциях.

Тема 2.

Практика. Развитие координации. Развитие ловкости. Развитие гибкости.

Тема 3.

Практика. 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.

Тема 4.

Практика. Тактическая подготовка.

Тема 5.

Теория. Обязанности судьи в секторе метания. Обязанности технического персонала

соревнований.

Практика. Рейтинговые и контрольные соревнования.

Итоговая аттестация.

Содержание программы спортивно-оздоровительного этапа -продвинутого уровня обучения.

Цель: совершенствование физических качеств занимающихся, результативное участие в соревнованиях различного уровня.

Задачи:

Предметные:

- Совершенствование и уверенное применение основных двигательных навыков в ходе соревновательного и тренировочного процессов.
- Овладение различными техниками метания.

Личностные:

- Улучшение показателей основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации. Результативное участие в соревнованиях.

Метапредметные:

- Практическое применение самостоятельности, саморазвитие, знакомство со смежными спортивными дисциплинами.

Для занимающихся в учебно-тренировочной группе основными задачами являются: укрепление здоровья, совершенствование физических качеств – повышенное внимание к специальной физической подготовке. Совершенствование физической подготовки, воспитание у занимающихся личностных качеств (целеустремленности, настойчивости, выдержки, самоконтроля). В процессе обучения в равной степени используются все методы - наглядный, словесный, практический, игровой. По окончании данного этапа обучения дети проходят контрольно-переводные испытания.

Тема 1.

Теория. Техника безопасности на занятиях. Первая медицинская помощь. Правила поведения в зале. Внимание и его виды. Восприятие. Понятие о строении костно-связочного аппарата и мышц человека, их взаимодействии. Здоровый образ жизни и вред пагубных привычек. Основные понятия о допинге и антидопинговом законодательстве.

Тема 2.

Практика: Развитие быстроты. Развитие ловкости. Развитие гибкости. Развитие силы. Развитие выносливости.

Тема 3.

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

Специальные упражнения на развитие равновесия.

Тема 4.

Практика. Совершенствование базовой техники метания ножа. Метание с промежуточных дистанций - 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.

Тема 5.

Теория. Понятие психологии спортсмена. Факторы, влияющие на результат выступления на соревнованиях. Методики концентрации внимания и входа в боевое состояние.

Практика. Тактическая подготовка.

Тема 6.

Теория. Правила проведения соревнований по различным версиям. Обязанности заместителя главного судьи соревнований и главного секретаря.

Практика. Рейтинговые и контрольные соревнования. Судейская практика.

Итоговая аттестация. .

1.5 Планируемые результаты

Ознакомительный уровень обучения:

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

Предметные:

- Основных двигательных навыки сформированы.
- Знает базовую технику метания.

Личностные:

- Физических качества: сила, быстрота, ловкость, координация соответствуют требованиям контрольных нормативов.

Метапредметные:

- Ребенок проявляет самостоятельность в изучении материала, ищет профильную литературу. Проявляет интерес к результатам участия в соревнованиях спортсменов высокого уровня.

По окончании первого этапа обучения воспитанники будут выполнять нормативы по физической, технико-тактической и теоретической подготовке, выполнят 3 юношеский спортивный разряд.

Базовый уровень обучения:

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

Предметные:

- основные двигательные навыки хорошо сформированы.
- Уверенное владение техникой оборотного метания ножа на различных дистанциях.

Личностные:

- показатели основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации соответствуют контрольным нормативам.
- Успешное выступление на соревнованиях муниципального и краевого масштаба.

Метапредметные:

- Мотивированное, самостоятельное посещение занятий, саморазвитие, стремление к познанию иных техник метания и истории спортивного метания ножа.

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

Выполнять нормативы 2 и 1 юношеских разрядов.

Продвинутый уровень обучения:

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

Предметные:

- уверенное применение основных двигательных навыков в ходе соревновательного и тренировочного процессов.
- Использование различных техник метания.

Личностные:

- показатели основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации соответствуют контрольным нормативам.
- Успешное участие в соревнованиях общероссийского и международного уровня.

Метапредметные:

- Самостоятельная отработка различных техник метания. Участие в турнирах по метанию альтернативных спортивных организаций.

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

Выполнение нормативов 3 спортивного разряда.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Содержание	Уровень подготовки		
		СОГ-1 (ознакомительный)	СОГ-2 (базовый)	СОГ-3 (продвинутый)
1.	Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	1 сентября
2.	Окончание учебного года	31 августа	31 августа	31 августа
3.	Продолжительность учебного года	45 недель	45 недель	45 недель
4.	Продолжительность занятий	90 мин	90 мин	90 мин
5.	Перерыв между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин
6.	Сроки проведения педагогической диагностики (аттестации)	01.09.-25.09. 20.04.-20.05.	01.09.-25.09. 20.04.-20.05.	01.09.-25.09. 20.04.-20.05.
7.	Продолжительность каникул (кал.дня)	42	42	42
8.	Формы организации образовательного процесса	Групповое учебно-тренировочное занятие		
9.	Формы промежуточной аттестации	Тестирование спортивной подготовленности (ОФП, СФП, ТТП.).		
10.	Время проведения занятий	Индивидуальное расписание занятий тренера-преподавателя		
11.	Место проведения	Спортивный зал ФОКа		

2.2 Рабочие программы по предметным областям

Общие указания по проведению занятий

Занятия проводятся в игровом спортивном зале Физкультурно-оздоровительного комплекса. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния

Занятия по спортивному метанию ножа состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Перед тем как приступить к изучению материала, важно провести инструктаж по технике безопасности, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок.

К основным подготовительным упражнениям относится **разминка**. Разминка является неотъемлемой частью любого тренировочного процесса. Цель ее – подготовка организма спортсмена к восприятию интенсивных физических нагрузок, профилактика спортивного травматизма, формирование начальных двигательных и специальных физических навыков. В спортивном метании ножа, как и в любом другом виде спорта, разминка состоит из общеразвивающих и специальных

подготовительных упражнений. В группах начальной подготовки физическая подготовка должна занимать основное время занятий, что позволяет предупредить возникновение травм у обучающихся.

Рекомендуемое процентное соотношение времени, отводимого на разминку и на основную часть занятия приведено в Таблице №4:

Таблице №4:

Спортивно - оздоровительный этап обучения	Время на разминку	Время на основную часть занятий
Ознакомительный уровень	60 мин.	30 мин.
Базовый уровень	30 – 40 мин.	50-60 мин.
Продвинутый уровень	20-30 мин.	60-70 мин.

Упражнения физической подготовки можно давать как в разминке, так и в финальной части занятия. В связи с тем, что основная нагрузка у метателей ложится на верхние конечности, то целесообразно в финальной части занятия включать упражнения на укрепление плечевого пояса и костно-связочного аппарата: всевозможные упражнения на перекладине, брусьях и других гимнастических снарядах.

Во время разминки используются типовые упражнения для разминки ног, тазобедренных суставов, шеи, туловища и т.д. Благоприятное воздействие на организм спортсмена оказывают также бег, ходьба, плавание, любая двигательная активность.

При планировании разминки, да и всей тренировки в целом, нужно не забывать, что для детей особенно важен игровой и соревновательный момент. Без ущерба, естественно, вопросам дисциплины и обеспечения безопасности занятий.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

Физическая подготовка является неотъемлемой частью общей подготовки в спортивном метании ножа, создавая основу для высоких результатов. Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

Общая физическая подготовка

Цель общей физической подготовки (ОФП) - достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития спортсмена.

ОФП в спортивном метании ножа должна учитывать специфику данного вида спорта, обеспечивать решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- предупреждение травматизма и укрепление суставно-связочного аппарата, в особенности - плечевого пояса, локтевого и лучезапястного суставов;

- повышение жизненной емкости легких, способное предупредить кислородное голодание;
- активный отдых для центральной нервной системы.

Упражнения общей физической подготовки состоят из доступных всем несложных элементарных движений тела и его частей. Все многообразие упражнений общефизической подготовки можно разделить на несколько групп.

1. Упражнения для мышц кистей и пальцев.

- прижав ладони друг к другу, локти развести в стороны (ладони с силой нажимают друг на друга);
- вращение кистей рук сжатых в замок;
- медленное сжатие пальцами рук теннисного мяча или резинового кольца;
- вращение гимнастической палочки вокруг оси лучезапястного сустава, во внешнюю и внутреннюю сторону;
- упор на кончиках пальцев, стоя наклонно к стене;

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

- отжимания в упоре лежа;
- вращение рук в локтевом суставе в различных направлениях;
- круговые вращения рук в плечевом поясе в различных направлениях;
- сгибание, разгибание и вращение рук с гантелями весом 0,5 кг.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в выполнении метательного упражнения. Цель выполнения упражнений СФП в разминке – подготовить спортсмена к основной части учебно-тренировочного занятия. Имея в руках нож, или выполняя элемент броска без ножа, спортсмен совершенствует специальные двигательные качества, выполнение отдельных элементов броска и координирование их в целом. Вся работа по СФП проводится без выполнения бросков, ибо необходимо сосредоточить внимание на работе отдельных групп мышц.

СФП должна решать следующие **задачи**:

- тренировка строго определенных групп мышц;
- развитие специальных качеств метателя: мышечных ощущений, координированности, точности, выносливости скоростной, силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувство времени;
- повышение специальной устойчивости к длительному выполнению однородных упражнений.

В специальной физической подготовке основными являются следующие методы обучения: повторный метод, метод динамических усилий.

СФП может включать в себя следующие **упражнения**:

1. Упражнения для формирования скоростно-силовых качеств.

Для развития быстроты у метателей наиболее целесообразно использовать упражнения с отягощениями (набивные мячи весом 1,5-5 кг, в зависимости от возраста детей), оказывающие положительное влияние на увеличение быстроты «взрывной» начальной и скорости основной части метательного движения.

Здесь могут быть использованы следующие упражнения:

- метание набивного мяча: из-за головы вперед – вверх; над головой назад;
- выталкивание мяча от подбородка вперед;
- метание из-за головы вверх из положения сидя.
- бросок мяча назад двумя руками через голову.

Упражнения могут выполняться как с партнером, так и самостоятельно.

Для развития быстроты эффективны упражнения с теннисным мячом. Они развивают непринужденность, быстроту и точность, связанную с расчетом времени. Эти упражнения динамичны; они требуют от метателя сосредоточенного внимания и быстрой ответной реакции.

Находясь друг против друга на расстоянии 3-7 м., партнеры бросают мяч как правой, так и левой рукой. Поймать мяч – обязательное условие. Упражняться с мячом можно и без партнера перед стенкой. Броски могут также выполняться в закрепленную мишень.

Для улучшения скоростных свойств мышц, осуществляющих разгибание руки в метательном движении, целесообразно применять упражнения с использованием обратной тяги – эспандера или резинового жгута. Для этого один конец жгута жестко закрепляют за спиной спортсмена, а второй конец он зажимает в кулаке согнутой руки и растягивает жгут, имитируя метательное движение.

В этом случае скорость разгибания руки будет регулироваться не только сокращением мышц, разгибающих ее, но и тягой жгута.

2. Упражнения для развития стабильности броска.

В метании ножа огромное значение имеет стабильность броска – умение на протяжении длительного времени сохранять одинаковую скорость и силу броска. Для формирования этого качества может быть использовано упражнение с бейсбольной битой. Оно заключается в следующем. Спортсмен наносит удары бейсбольной битой по поверхности плеча (повторяя метательное движение) по автомобильной крыше, закрепленной на специальном станке, находящемся на уровне мишени. При выполнении упражнения очень важно наносить удары с одинаковой скоростью, силой, в четко определенном темпе. Удар наносится в вертикальной плоскости. В конечной фазе удара необходимо следить, чтобы кисть жестко фиксировалась, во избежание в дальнейшем нежелательного «выхлеста», провала в лучезапястном суставе при сходе ножа с руки.

Все упражнения специальной физической подготовки должны проводиться сериями с определенным количеством повторов. Длительность выполнения упражнения должна быть не менее одной минуты. Количество серий – от 3 до 5.

Упражнения на произвольное мышечное расслабление

Умение произвольно расслаблять мышцы является необходимым условием для точного и стабильного метания. И тренировочная и соревновательная деятельность требует от спортсменов умения управлять уровнем мышечного напряжения. В спортивном метании ножа особенно важно владение произвольным мышечным расслаблением, так как выполнение большого количества однородных метательных движений и присутствие статической работы вызывает значительное утомление и потерю работоспособности. Недостаточное развитое умение произвольно расслаблять мышцы может привести к напряженности мышц, которая повлечет за собой и координационную напряженность. Излишняя напряженность мешает выполнению точного и стабильного броска. Этот вид напряженности характерен и для новичков, и для более опытных метателей ножа.

Для освоения произвольного мышечного расслабления необходимо:

- переходить от напряжения к расслаблению медленно; быстро; контрастно;
- расслаблять различные группы мышц, последовательно;
- расслаблять различные группы мышц в пассивном раскачивании отдельных частей тела;
- расслаблять мышцы рук плечевого пояса, встряхивая, свободно опустив руки.

При возникающем чувстве усталости на учебно-тренировочном занятии или при выполнении упражнения на соревнованиях спортсмен должен остановиться и быстро, без затруднений снять мышечное напряжение, расслабив определенные группы мышц. Расслабленные мышцы, восстановив свою работоспособность, обеспечивает спортсмену возможность продолжить метать нож в цель (выполнять упражнение).

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.

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.

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.

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.

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 рефлексивно на начальном этапе обучения.

- Упражнения с ножом без станда:

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, чтобы 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.

- 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 вверх 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».

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.

Упражнения по формированию движения

Целесообразно расчленив движение на 4 элемента которые выполняются отдельно, в медленном темпе:

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

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.

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 метаемой 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, подняв 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.

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.

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 продвинутом этапе подготовки, обучающиеся работают со стандартной мишенью постоянно.

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!

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 продвинутого уровня подготовки (3-й год обучения) 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.

Тактическая подготовка

Понятие «тактика», означающее искусство подготовки и ведения боя, впервые появилось в военном деле. Со временем оно стало использоваться для обозначения

совокупности средств и приемов не только в общественной и политической борьбе, но не менее широко - в спорте.

Спортивное метание ножа имеет свою специфику, заключающуюся в отсутствии конкретного противника. Основными «соперниками» метателя-спортсмена являются изменения его психофункционального состояния и внешней среды, которые усложняют выполнение метаний и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях.

Основу спортивно-тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умения, навыки.

Тактическое мышление проявляется (выражается) в способности спортсмена, восприняв возникшие изменения, быстро оценить новую ситуацию и переработать эту информацию, существенную для решения тактической задачи, и главное - кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

Не менее значимыми являются проявления тактического мышления в способности метателя организовать подготовку к выступлению, а во время соревнований - свое поведение и действия при изменении условий внешней среды и психического состояния. Эта организация необходима для сохранения эффективности выполнения каждого броска и всего упражнения в целом. Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся хорошо известны, и в целом предсказуемы. Спортсмен должен хорошо знать не только возможные изменения, но и содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений.

Готовясь к выступлению, метатель во время учебно-тренировочных занятий по заданию тренера или самостоятельно, представив себе разные варианты изменений внешней среды, должен вносить коррективы в организацию выполнения бросков. Должны быть продуманы общий план выполнения отдельных упражнений, подготовки экипировки, порядок и задачи выполнения пробных серий, те действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив на них внимание. Не менее важно предусмотреть вероятность контактов перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость, определенный эмоциональный «всплеск». Такие отвлечения нарушают общий настрой, сосредоточенность - психологическую готовность спортсмена к выступлению.

Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на открытом воздухе:

- изменение освещенности при переменной облачности;
- сильный порывистый ветер, изменяющийся по направлению и силе;
- несоответствие высоты установки мишеней на соревнованиях привычному уровню установки мишеней в месте подготовки;
- сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;
- нехватка времени, определяемого условиями правил проведения соревнований;

- шум от отскоков, неожиданные реплики на соседних стендах или среди зрителей;
- повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;
- вмешательство судьи.

Субъективные факторы, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов броска в целом:

- высокая ответственность;
- сомнения, неуверенность в оценке своих действий;
- посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего броска;
- боязнь неточного броска;
- неготовность к неожиданно высокому результату нескольких серий;
- утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;
- ухудшение (нарушение) согласованности действий по выполнению броска.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством спортсмена. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые спортсмены, овладевшие приемами саморегуляции.

2.3 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 помощи в судействе матчевых встреч и соревнований; –формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; –воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		

2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: –формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); –осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	В течение года
2.2	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: –формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; –обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; –знание и соблюдение основ спортивного питания; –формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	В течение года
2.3	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		
3.1	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных	В течение года

		спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях)	В течение года
5	Нравственное воспитание		

5.1		Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
5.2		Проведение бесед с обучающимися о запрете на применение спортивных приёмов и техники метания ножа за пределами территории спортивной школы: в общественных местах, на улицах, в транспорте, во дворах, в местах массового скопления людей и в иных локациях, не предназначенных для организованных тренировочных занятий	
5.3		Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	В течение года

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися спортивным метанием ножа воспитанников тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у обучающихся, занимающихся спортивным метанием ножа более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах обучающихся ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (этап подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый этап	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. С третьего года обучения юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй этап	
3.	Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном метании ножа (беседа)	первый, второй этап	
4.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	второй этап	
5.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	второй, третий этап	
6.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	второй, третий этап	
7.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена (беседа)	третий этап	
8.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий этап	
9.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий этап	

2.5 Формы аттестации и оценочные материалы

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

Перечень видов спортивной подготовки, для прохождения тестирования

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как: опрос, собеседование, творческое задание.

Общефизическая подготовка. Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Формой контроля по освоению обучающимися упражнений по ОФП и СФП является мониторинг по ОФП и технико-тактической подготовке. Инструментом мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учётом возрастной категории обучающихся.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года.

Техническая подготовка Контроль освоения обучающимися технических элементов метания ножа проверяется систематическим визуальным наблюдением за качеством выполнения движения.

Тактическая подготовка Методом контроля является метод наблюдения.

Применяются следующие **виды и формы контроля:**

- годовая (промежуточная) аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, уровню освоения навыков спортивного метания ножа, а также теоретических знаний.
- итоговая аттестация -позволяет оценить уровень полного курса программы. Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

Годовая (промежуточная) аттестация проводится в конце учебного года (апрель-май) Контрольно-переводные нормативы принимаются заместителем директора по УВР и тренером- преподавателем. Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в журнал учета работы тренера-преподавателя и в протоколы. По итогам мониторинга обучающийся переводиться на следующий учебный год.

Таблице №5

Оценочные материалы проверки теоретических знаний

№	Тема	Минимальный уровень знаний	Средний уровень знаний	Оптимальный уровень знаний
---	------	----------------------------	------------------------	----------------------------

1	Требования техники безопасности при занятиях спортивным метанием ножа.	Знает правила безопасности	Может рассказать правила безопасности	Может рассказать правила поведения в спортзале, о необходимых требованиях правил поведения и норм техники безопасности на занятиях метанием ножа во избежание травм, о соблюдении правил безопасности.
2	Терминология, техника и тактика метания ножа.	Знает некоторые термины	Знает основные сведения о технике и тактике метания ножа	Знает основные сведения о технике и тактике метания; о её значении для роста спортивного мастерства
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Может рассказать о гигиенических требованиях к местам проведения занятий о временных ограничениях и противопоказаниях к занятиям	Может рассказать о гигиенических требованиях к местам проведения занятий о временных ограничениях и противопоказаниях к занятиям. Понятие о травмах, их причины и профилактика.	Может рассказать о гигиенических требованиях к местам проведения занятий о временных ограничениях и противопоказаниях к занятиям. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Правильный рацион дня по питанию.
4	Возникновение и развитие метания ножа.	Затрудняется в ответах	Знает об истории развития метания ножа в мире и в нашей стране.	Может рассказать об истории развития метания ножа в мире и в нашей стране, о достижениях российских спортсменов на мировой арене
5.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	Знает общие сведения об инвентаре, оборудовании и экипировке, необходимой для проведения тренировочных занятий и соревнований.	Знает общие сведения об инвентаре, оборудовании и экипировке, необходимой для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.	Может рассказать об общей характеристике инвентаря, оборудования и экипировки, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Выбор экипировки и уход за ней.

Оценочные материалы по общей физической и технико-тактической подготовке.

Контрольно-переводные нормативы. 1 год обучения

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	Отл	Хор.	Удв.	Отл	Хор.	Удв.
Общефизическая подготовка						
Бег 30 м. (сек)	6,2	6,4	6,6	6,4	6,6	6,8
Сгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14	12	10	9	7	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи (см)	+4	+3	+2	+5	+4	+3
Метание мяча весом 150 г. (м.)	25	22	19	18	15	13
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	160	130	160	140	120
Прыжки со скакалкой без остановки (кол-во раз)	25	20	15	25	20	15
Технико - тактическая подготовка						
Не прицельное метание в стенд с дист. 3м. из 10-ти серий по три ножа (оценивается результативное попадание).	28-30	25-28	20-25	25-28	20-25	15-20
Теоретическая подготовка						
Меры безопасности необходимость их соблюдения Правила соревнований: дистанции, общие требования к участникам.	Знать, выполнять Знать, выполнять					

Контрольно-переводные нормативы. 2 год обучения

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	Отл	Хор.	Удв.	Отл	Хор.	Удв.
Общефизическая подготовка						
Бег 60 м. (сек)	10,7	10,8	10,9	11,1	11,2	11,3
Сгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	18	15	13	11	9	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи (см)	+5	+4	+3	+6	+5	+4
Метание мяча весом 150 г. (м.)	28	26	24	20	18	16
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	170	150	170	150	135
Прыжки со скакалкой без остановки (кол-во раз)	30	25	20	30	25	20

Технико - тактическая подготовка						
Выполнение 10-ти серий по три ножа в мишень установленного образца на дистанции 3 метра	350	320	300	300	280	250
Теоретическая подготовка						
Оказание первой медицинской помощи. Правила поведения в зале и на спортивных площадках, использование оборудования и спортивного инвентаря.	Знать, выполнять Знать, выполнять					

Контрольно-переводные нормативы. 3 год обучения

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	Отл	Хор.	Удв.	Отл	Хор.	Удв.
Общефизическая подготовка						
Бег 60 м. (сек)	9,0	9,1	9,2	10,2	10,3	10,4
Сгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	32	28	24	15	14	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи (см)	+8	+7	+6	+10	+9	+8
Метание мяча весом 150 г. (м.)	38	36	34	35	33	31
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	190	190	170	160
Прыжки со скакалкой без остановки (кол-во раз)	40	35	30	40	35	30
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	41	39	38	36	34
Технико - тактическая подготовка						
Выполнение 10-ти серий по три ножа в мишень установленного образца на дистанции 3 метра	400	350	300	350	300	250
Теоретическая подготовка						
Виды ножей и их характеристики. Краткие сведения о строении и функциях человека..	Знать, уметь рассказать. Знать, уметь рассказать.					

2.6 Методические материалы

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике метания, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

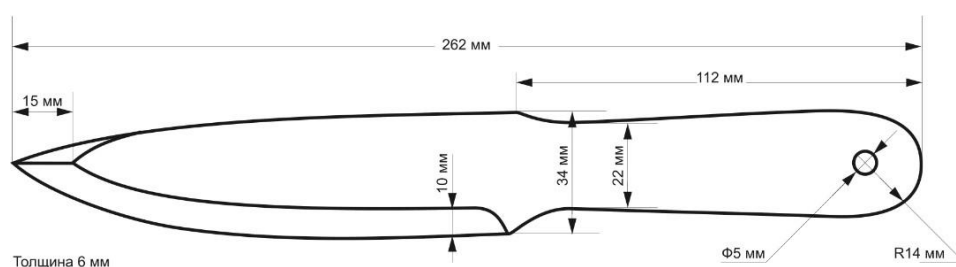
В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит

распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Требования к техническим характеристикам спортивного инвентаря, используемого на соревнованиях

1. Нож – унифицированный спортивный снаряд, используемый спортсменами во время выполнения спортивных дисциплин.
2. Участники допускаются к соревнованиям с ножами, утвержденными настоящими Правилами.
3. Юноши и девушки (10-11 лет), юноши и девушки (12–13 лет), юноши и девушки (14–15 лет), юноши и девушки (16–17 лет) допускаются на соревнованиях с ножами модели «СМН», имеющими габариты, представленные на рисунке:



Ножи, используемые спортсменами, перед началом соревнований предоставляются в Комиссию по допуску на предмет соответствия. В случае соответствия ножей на них ставится метка (клеймо).

Допускается отклонение от заявленных габаритов в пределах, установленных Техническим регламентом, утвержденным Федерацией.

2.7 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения подготовки:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
	спортивный зал с оборудованием:		
1.	Защитная стена для стендов	штук	1
2.	Резиновое покрытие, обеспечивающее защиту пола	комплект	1
3.	Мишень бумажные «М1»:	штук	
	- размер 320x360		6
	- размер 210x298		6
4.	Ножи метательные	комплект	6
5.	Напильник прямоугольный	штук	2
6.	Набивные мячи весом 1,5-3 кг	штук	3
7.	Теннисные мячи	штук	18
8.	Эспандер или резиновый жгут	комплект	6
9.	Гимнастическая стенка	секция	1
10.	Навесной турник	штук	1

Кадровое обеспечение

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку по общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом Минтруда России от 22.09.2021 N 652н

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Непрерывность профессионального развития тренерско - преподавательского состава осуществляется за счет:

- прохождения курсов повышением квалификации (1 раз в три года);
- участие его воспитанников в соревнованиях разного ранга/уровня;
- участие в различных учебно-методических, тренерских и судейских семинарах;
- проведения открытых учебно-тренировочных занятий и мастер-классов;
- участия в конкурсах педагогического мастерства;
- публикации своих материалов на различных специализированных сайтах.

Информационное обеспечение

В работе широко используется фото и видео техника. Соревнования снимаются на камеру, затем вместе с обучающимися, просматриваются и анализируются. Выявляются ошибки и недочеты.

Интернет ресурсы

Наименование интернет - ресурса	Адрес интернет - ресурса
Министерство спорта РФ	http://www.minsport.gov.ru/
Министерство Просвещения РФ	https://edu.gov.ru/
Комитет по физической культуре и спорту Волгоградской области	https://sport.volgograd.ru/
Комитет по образованию Волгоградской области	https://obraz.volgograd.ru/
Единая всероссийская спортивная классификация	https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/
ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях	https://minsport.gov.ru/useful_documents.php
Российское антидопинговое агентство	http://www.rusada.ru
Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Спортивное метание ножа»	https://rusmn.ru/
"Правила вида спорта "Спортивное метание ножа" (утв. приказом Минспорта России от 15.09.2020 N 698) (ред. от 29.06.2021)	https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-sportivnoe-metanie-nozha-utv-prikazomminsporta/

Список литературных источников

1. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич. - М.: НИЦ, «Теория и практика физ. культуры и спорта», 2006. - 112 с.
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 коррективке 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. Зациорский. В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. -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.: Терра. 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 методики развития. - М.: Терра-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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 313488754026556811493600947686015338853493906009

Владелец Ефремова Наталья Владимировна

Действителен с 15.04.2026 по 15.04.2027