

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ. Н.И. СИПЯГИНА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

ПРОГРАММА обучающего семинара

**«ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ПРЕПОДАВАНИЯ СПОРТИВНОГО МЕТАНИЯ НОЖА»**

Срок реализации: 14 часов

Составитель: вице-президент ОО ФСМН КК И.И. Лукаш.

Новороссийск, 2020

Программа утверждена
Президентом ОО ФСМН КК
В.Н. Вяткин
Г. Краснодар

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

Правила соревнований, утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации 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 спортсмены различных возрастов.

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

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

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

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

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

Программа обучающего семинара разработана в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 15 сентября 2020г. № 698 «Об утверждении правил по виду спорта «спортивное метание ножа»;

-Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. №816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 года, регистрационный номер 48226);

в соответствии с:

- письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- письмом Министерства образования и науки Краснодарского края «О рекомендациях по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования» от 17.07.2015 № 47-10474/15-14.

- Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, среднего профессионального образования и дополнительных

общеобразовательных программ с применением электронного обучения, и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 года, Министерства Просвещения РФ.

При подготовке данной программы использованы Правила соревнований и опыт работы ОФСО СМН, ОО ФСМН КК.

Адресат программы. Адресатом программы являются метатели, имеющие склонность к педагогической и тренерской работе и планирующие работать с детьми и взрослыми. Учебные группы на семинар по своему составу могут быть разнополюе и разновозрастные. Наполняемость групп до 8 человек. Это связано с необходимостью соблюдения строгих мер безопасности при организации занятий.

Объем и сроки реализации. Освоение программы рассчитано на два дня. Цикл обучения 14 часов.

Режим занятий. Формой организации являются занятия. Занятия проходят 2 дня по 7 часов и завершаются аттестацией. В групповых занятиях используется индивидуальный подход к каждому учащемуся (развитие недостающих качества метателя).

Цель программы: способствовать практическому овладению обучающимися методическими приемами проведения занятий по спортивному метанию ножей.

Задачи программы.

Предметные:

- Развитие навыков метания ножей, 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 ножей.
- Формирование навыков владения техническими средствами обучения и программами.

Личностные:

- Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Формирование навыков педагогической деятельности;
- Развитие природных способностей: координацию движений, пластичность, моторико - двигательной памяти.
- 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.

Содержание программы Учебный план

Метод обучения - игровой, а также демонстрационный. Повышенное внимание обращается на изучение и освоение обучающимися санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности. По окончании обучающиеся проходят аттестацию.

Требования приведены в таблице (Приложение 1).

Учебно-тематический план

№	Название раздела, тем	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Глоссарий.	0,5		0,5	
2	История становления спортивного метания ножа.	0,5		0,5	
3	Структура занятия по СМН, цели и задачи каждого из его элементов.	2	4	6	
4	Особенности проведения занятий по специальной физической, технико-тактической и психологической подготовке.	2	3	5	
5	Правила вида спорта	2		2	
6	Аттестация обучающихся.		1		
Итого часов:		7	7	14	

Тема 1. Вводное занятие. *Организация системы безопасности при проведении занятий по спортивному метанию ножа. Требования к инструктору и обучающимся.*

Тема 2. История становления спортивного метания ножа как вида спорта. *Руководящие документы по СМН.*

Тема 3. Структура занятия по СМН, цели и задачи каждого из его элементов. *Разминка её виды и содержание. Основная часть занятий. Особенности обучения выполнению различных технических элементов: хват, стойка, замах, бросок. Заминка, её содержание и методика проведения.*

Тема 4. Особенности проведения занятий по специальной физической, технико-тактической и психологической подготовке. *Специальная физическая подготовка, её содержание о формы обучения. Техничко-тактическая подготовка спортсмена. Пути совершенствования спортивного мастерства. Психологическая подготовка. Формирование эмоциональной устойчивости, целеустремленности и концентрированности спортсмена.*

Тема 5. Правила вида спорта. *Основные положения по организации и проведению соревнований по спортивному метанию ножа.*

Тема 6. Аттестационные испытания.

Материально техническое обеспечение.

Для проведения семинара необходим спортивный зал, оборудованный стендами для метания. Комплекты ножей по количеству обучающихся, письменные принадлежности.

Требования к аттестации слушателей семинара

№	Норматив	Требуемый результат
1	Знание правил проведения соревнований по спортивному метанию ножа	Знать
2	Навыки проведения занятий	Провести одну из частей тренировочного занятия.
3	Практические навыки метания	Выполнить метание ножей с дистанции 3 м. (10 серий по 3 ножа) с результативностью: - «отлично» - 300 - «хорошо» - 250 - «удовлетворительно» - 200;

