

Санкт-Петербургское государственное автономное стационарное учреждение
социального обслуживания населения
«Дом социального обслуживания «Иверский» имени В.Г. Горденчука
(СПб ГАСУСОН «ДСО «Иверский»)

ПРИНЯТА

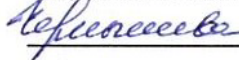
Педагогическим советом

Протокол № 1

от 29.08.2025

Председатель

Педагогического совета

 Чернышева Т.Н.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 105-ОД/25

от 29.08.2025

Директор СПб ГАСУСОН

«ДСО «Иверский»

 Белая С.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«НАСТОЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

от 18 до 65 лет

/на какой возраст рассчитана программа/

Срок реализации программы 1 год

Разработчик: Агафонова Ирина Васильевна, педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа «Настольные спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Содержание программы направлено на:

- ✓ общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- ✓ сохранение и укрепление здоровья;
- ✓ удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, физкультурно-спортивном, нравственном развитии;
- ✓ создание условий максимально возможной самореализации атлетов;
- ✓ социализацию личности, воспитание психологических и нравственных качеств;
- ✓ формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни,
- ✓ приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом.

Адресат программы: Программа рассчитана на обучение инвалидов с ментальными нарушениями.

Актуальность программы «Настольные спортивные игры» обусловлена тем, что она предоставляет возможность поддержки людей с особыми образовательными потребностями, направлена на сохранение и повышение уровня их физического развития, привитие обучающимся навыков здорового образа жизни. Регулярные тренировки и участие в соревнованиях дают возможность достичь обучающимся высокого уровня социальной адаптации и интеграции в общество, расширяют возможности для самоутверждения и самореализации, корректируют и развивают у них коммуникативные функции и культуру поведения.

Увлекательные и активные настольные спортивные игры с элементами соревнования являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции, что важно для обучающихся.

Отличительные особенности. Программа «Настольные спортивные игры» является адаптированной, так как при её составлении учитывались возрастные, психофизические и индивидуальные особенности и особые образовательные потребности обучающихся с ментальными нарушениями. Работа с данным контингентом людей отличается специфичностью, обусловленной характером их заболеваний.

В программе представлены игры - корнхолл, джакколо, шаффлбординг, которые способствуют повышению интереса у обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, рациональной организации досуга, активного отдыха, общения и т.п. Игры восстанавливают как физические, так и эмоциональные силы, помогают в решении ряда специальных задач, вызывают у занимающихся большой интерес к занятиям.

Программа позволяет привлекать к занятиям обучающихся с разными физическими возможностями, так как в ней представлены доступные упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики настольных спортивных игр, развитию физических способностей. Совместные действия в играх сближают игроков, доставляют радость от преодоления трудностей и достижения успеха, вызывают положительные эмоции. Двигательная деятельность в игре вовлекает в работу разнообразные мышцы, способствуя мышечной нагрузке. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать, на основе чего делать выводы для успешной игры. Развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. В процессе игры у обучающихся формируются такие важные качества как координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. У играющих также формируются важные качества личности: воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Результативность освоения программы заключается в:

- освоении прогнозируемых результатов программы;
- презентации результатов на уровне учреждения.

Срок реализации программы 1 год.

Объём программы – 168 часов

Цель программы – содействие реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество людей с ментальными нарушениями средствами настольных спортивных игр.

Обучающие задачи:

- обучать правилам игры в корнхолл, джакколо, шаффлборд;
- осуществлять техническую и тактическую подготовку спортсменов;
- обучать правилам безопасности на занятиях и правилам использования оборудования;
- формировать основы знаний о личной гигиене, гигиене одежды и обуви;
- подготавливать спортсменов для участия в соревнованиях разного уровня.

Развивающие задачи:

- корректировать и развивать физические способности (скоростные, силовые, координационные, гибкость, ловкость);
- корректировать и развивать познавательные способности (восприятие, внимание, память, мышление);
- корректировать и развивать сенсорные системы (слуховые, зрительные, тактильные);
- повышать у обучающихся двигательную активность, уровень общей и специальной физической подготовленности.

Воспитательные задачи:

- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, чувство ответственности за свои действия, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать социальное поведение, усвоение социальных норм и правил;
- формировать адекватную самооценку, уверенность, решительность, самообладание;
- развивать коммуникативные способности (умение налаживать положительное межличностное взаимодействие между партнерами, тренером в разных социальных ситуациях);
- формировать устойчивый интерес к занятиям адаптивным спортом, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и осознанию вести здоровый образ жизни, к физическому самосовершенствованию;
- пропагандировать соревнования Спешил Олимпикс как альтернативу спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные

должны знать:

- и неукоснительно соблюдать правила безопасности на занятиях;
- правила и тактику игр;
- технику выполнения бросков;
- этикет настольных спортивных игр.

должны уметь:

- правильно располагаться возле игровой доски,
- правильно бросать шайбы в лузы, «выпускать» биты, метать мешочки;
- владеть разными видами бросков;
- ориентироваться на игровой доске и тактически грамотно вести игру;
- подсчитывать заброшенные очки;
- организовывать место занятий;
- самостоятельно выполнять учебные упражнения.

Метапредметные:

(сформированность регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, что является наиболее сложным в обучении лиц данной категории и зависит от уровня развития

интеллекта)

- принимать и сохранять учебные цели и задачи на практическом уровне;
- контролировать и оценивать свои действия и исправлять свои ошибки;
- осуществлять элементарные логические операции сравнения, анализа, обобщения, классификации, установление причинно-следственных и временных зависимостей;
- выполнять самостоятельно игровые упражнения согласно правилам, применяя полученные знания и умения;
- уметь сотрудничать с педагогом и другими обучающимися во время образовательного процесса.

Личностные:

- сформированность таких волевых качеств как настойчивость и упорство, смелость и решительность, выносливость;
- сформированность таких личностных качеств как трудолюбие, ответственность, терпение, усидчивость, дисциплинированность;
- уметь общаться и устанавливать доброжелательные отношения с окружающими людьми, купировать возникающие конфликты;
- уметь взаимодействовать и сотрудничать в коллективе, оказывать помощь;
- оценивать адекватно свой результат;
- способность к пониманию, сочувствию и состраданию другим людям,
- проявлять самостоятельность и активность, быть нацеленным на результат и решение возникающих проблем;
- нацеленность на здоровый образ жизни и стремление его соблюдать.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский

Форма обучения: очная

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, программа может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе занятий в спортивных секциях в формате видео записей упражнений и тренировок, просмотра документальных и художественных фильмов о спорте и прославленных спортсменах

Формы и режим занятий:

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольные спортивные игры» предусматривает вариативность обучения, которая заключается в разнообразии форм проведения занятий:

- групповые,
- подгрупповые,
- индивидуальные.

Предусматривается работа отдельно с группой отобранных для соревнований атлетов (при отборочных первенствах на соревнования различного уровня запланированные темы занятий могут быть заменены на индивидуальную коррекцию и дополнительные тренировки).

Индивидуальная работа может включать в себя работу по приоритетным направлениям, занятия с отобранными атлетами к предстоящим соревнованиям, работу с не усваивающими программу, с одаренными атлетами и др.

Продолжительность занятия по программе составляет от 45 до 90 минут. Необходимость спаренных академических часов продиктована рядом объективных причин, учитывающих особенности контингента, который за последнее время стал более сложным. Увеличение времени занятия позволяет:

- сократить плотность занятия и увеличить время на отдых, чтобы избежать переутомления обучающихся,
- увеличить дозировку выполнения упражнений обучающимися.

Срок освоения программы: один год

Объём образовательной программы: 168 часов в год

Условия и особенности реализации программы

Материал программы даётся концентрично с постепенным усложнением и циклическим повторением изучаемых тем, повышением самостоятельности и активности занимающихся в процессе тренировок. Каждая тема учитывает уже имеющийся у обучающихся опыт, приобретенные знания, умения и навыки их особенностями в целом.

Общие теоретические и практические сведения по предмету даются в течение всего времени прохождения программного материала:

- Общие сведения о настольных спортивных играх: история возникновения игр корнхолл, джакколо, шаффлборд, правила игр, оборудование и терминология игры, разновидности правила подсчета очков, демократичность и доступность игр, этикет настольных спортивных игр, Специальное Олимпийское движение.
- Правила безопасности на занятиях: правила спортивной гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, правила поведения на занятиях, правила обращения со спортивным оборудованием.
- Общая и специальная физическая подготовка (ОФП; СФП) является составной частью каждого занятия: упражнения на развитие основных физических способностей, упражнения на увеличение функциональных возможностей, развитие реакции и глазомера и т.д.
- Учебно-тренировочные игры: игровая практика, разбор правил и игровых ситуаций, рациональное и грамотное использование тех или иных технических приёмов в ходе игры.

В процессе занятий проходит психологическая подготовка (развитие волевых свойств личности), развиваются познавательные способности, прививается этика поведения на соревнованиях.

Педагог оказывает необходимую индивидуальную помощь обучающимся на занятии с учетом специфики их потребностей и возможностей.

Условия набора и формирования групп

К освоению данной программы допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, что ежегодно подтверждается допуском врача, без предъявления требований к уровню образования. Рекомендовано наполнение группы до 10 человек.

В течение учебного года возможен дополнительный набор обучающихся в подгруппы. Зачисление осуществляется по результатам входной диагностики, собеседования с педагогом дополнительного образования (руководителем объединения), для определения уровня знаний, умений и навыков по материалу программы.

Методическое и материально-техническое обеспечение

№ п/п	Оборудование	Количество, шт.
1	Доска для игры «Джакколо»	1
2	Деревянные шайбы для игры «Джакколо»	30
3	Доска для игры «Шаффлборд»	1
4	Биты	8
5	Спрей /порошок/ для скольжения досок для игр	1
6	Игровой стол «Корнхолл»	1
7	Мешки тканевые 400 гр.	15
8	Гимнастическая скамейка	2-3
9	Стол малый	1
10	Стул	2
11	Правила игр /пособие/	1

Ориентировочный расход оборудования, используемого для ОФП

№ п/п	Оборудование	Количество, шт.
1	Гимнастические скамейки	2
2	Гимнастические маты	4
3	Мячи	10
4	Степ-платформы	5
5	Кегли	30
6	Стойки, конусы	50
7	Кольцеброс	2

Инструкции по охране труда

№ инструкции	Название инструкции
25	По охране здоровья обучающихся
26	Во время проведения занятий в кабинетах специализированного образовательного структурного подразделения реабилитационного центра – отделение дополнительного образования
31	При проведении массовых мероприятий
32	При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий, экспедиций и т.п.
33	При проведении спортивных соревнований
35	При проведении занятий по спортивным и подвижным играм
37	При проведении занятий по гимнастике
38	При проведении занятий по легкой атлетике
40	По безопасной перевозке обучающихся

Учебный план 1 год обучения

Раздел	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Вводное занятие /2 часа/		2	1	1	Наблюдение, рассказ, беседа, опрос.
Техническая и тактическая подготовка игры «Корнхолл» /40 часов/	Общие сведения	2	1	1	Наблюдение, рассказ, беседа, опрос.
	Основные стойки, варианты хвата	2	1	1	Беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Техника выполнения броска	14	2	12	Наблюдение, беседа, самостоятельная работа, контрольные задания
	Виды бросков	4	1	3	рассказ, контрольные задания
	Корректировка этапов броска	8	1	7	Наблюдение, самостоятельная работа, контрольные задания
	Тактика бросков	4	1	3	рассказ, контрольные задания
	Судейская практика	6	1	5	самостоятельная работа, контрольные задания
Техническая и тактическая подготовка игры «Джакколо» /60 часов/	Общие сведения	2	1	1	самостоятельная работа, контрольные задания
	Основные стойки, хват шайбы	2	1	1	самостоятельная работа, контрольные задания
	Техника выполнения	14	2	12	самостоятельная работа, контрольные задания

	броска				
	Виды бросков	6	1	5	контрольные задания, учебные игры
	Корректировка этапов броска	10	2	8	самостоятельная работа, контрольные задания, учебные игры
	Броски в заданную лузу	14	2	12	самостоятельная работа, контрольные задания, учебные игры
	Тактика бросков	6	2	4	самостоятельная работа, контрольные задания, учебные игры
	Судейская практика	6	1	5	опрос, самостоятельная работа, контрольные задания.
Техническая и тактическая подготовка игры «Шафлбординг» /58 часов/	Общие сведения	2	1	1	рассказ, контрольные зад
	Основные стойки, хват биты	2	1	1	контрольные задания, мини-турниры
	Техника выполнения «выпуска» биты	12	2	10	самостоятельная работа, контрольные задания
	Виды бросков биты	8	1	7	опрос, контрольные задания
	Корректировка этапов броска	8	2	6	контрольные задания, мини-турниры
	Броски в заданную зону	14	2	12	контрольные задания, мини-турниры
	Тактика бросков	6	2	4	контрольные задания, мини-турниры
	Судейская практика	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, мини-турниры
Тестирование, контроль /6часов/	Входной контроль	2	1	1	опрос, тестирование, анализ результатов
	Промежуточная диагностика	2	1	1	опрос, тестирование, динамика результатов
	Итоговый контроль	2	1	1	опрос, тестирование, динамика результатов
Итоговое занятие /2 часа/		2	-	2	игры
Итого:		168	36	132	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего Учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Одногодичная	1 сентября 2025 года	27 августа 2026 года	42	168	4 часа в неделю

Методические и оценочные материалы

Способы определения результативности

- *входной контроль*: собеседование и диагностические тесты проводится в начале года обучения;
- *промежуточная диагностика* опрос по теоретической части программы, анализ результатов, наблюдение.
- *итоговый контроль*: подведение итогов реализации программы по окончании реализации программы-опрос по теоретическим знаниям, проверка технических умений и навыков,

диагностические тесты, соревновательная результативность.

Формы подведения итогов реализации программы «Настольные спортивные игры»: тестирование, открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, мини-турниры, товарищеские встречи, соревнования.

Формы фиксации образовательных результатов освоения программы

Основной формой контроля при реализации программы является диагностика результативности обучения.

С целью выявления эффективности применения программы в обучении, закрепления и обобщения полученных навыков, прослеживании динамики обучения атлетов предлагаются:

- контрольные упражнения в виде тестов (тестирование по выполнению контрольных нормативов проводится два раза в год (сентябрь – май);
- привлечение обучающихся к волонтерской и судейской практике;
- регулярный опрос по теоретической части программы;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Диагностические тесты используются для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирование спортивных достижений. Результаты заносятся в индивидуальную карту развития.

I норматив: «Корнхолл» - тестируемый выполняет 3 серии (8 бросков), набирая очки. Попадание в отверстие – 3 очка. Попадание на игровое поле – 1 очко. Максимально возможное количество очков – 72.

I норматив "Корнхолл"

№	Ф.И.	1	2	3	Сумма	Уровень
1						
2						

II норматив: «Джакколо» тестируемый выполняет 3 серии (30 шайб), стараясь попасть в лузы, набирая количество рядов (ряд 20 очков). Максимально возможное количество рядов -7.

II норматив «Джакколо»

№	Ф.И.	1	2	3	Сумма	Уровень
1						
2						

III норматив: «Шаффлбординг» тестируемый выполняет 3 серии (8 бит), стараясь набрать очки. Максимально возможное количество очков -72.

III норматив «Шаффлбординг»

№	Ф.И.	1	2	3	Сумма	Уровень
1						
2						

Диагностика результативности усвоения дополнительной общеразвивающей программы «Настольные спортивные игры»

№ п/п	Знания, умения и навыки	Сроки тестирования		
		Сентябрь /входной контроль/	Декабрь /промежуточная диагностика/	Май /итоговый контроль/
Теоретические знания				
1.	Правила игр «Корнхолл», «Джакколо», «Шаффлбординг»			
2.	Правила подсчета очков в каждой игре			

3.	Этикет настольных спортивных игр			
Практические умения и навыки				
1.	Выбирать правильные позиции для броска и удобный хват			
2.	Технически правильно выполнять бросок			
3.	Выполнять самокорректировку броска			
4.	Выполнять учебные упражнения			
5.	Организовать тренировочные игры в группе.			
6.	Подсчитывать очки			
Тестирование				
1.	«Корнхолл»			
2.	«Джакколо»			
3.	«Шаффлборд»			
Итого				

Критерии оценки параметров

Теоретические знания и практические умения и навыки:

1 балл – не знает / не выполняет

2 балла – отвечает только с наводящими вопросами/ выполняет только в совместной деятельности

3 балла – знает/ выполняет самостоятельно

Тестирование:

баллы	1 тест	2 тест	3 тест
1	0-10	0	0-10
2	11-15	1	11-15
3	16-20	2	16-25
4	21-25	3	26-35
5	26 и более	4 и более	36 и более

1 балл – низкий уровень (навык отсутствует);

2 балла – ниже среднего (навык скорее отсутствует, чем присутствует);

3 балла – средний уровень (навык присутствует, но не стабилен);

4 балла – достаточно высокий (навык присутствует, но его применение неуверенно);

5 баллов – высокий (уверенное применение сформированного навыка).

Определение уровня освоения программы по общему количеству баллов:

13– 26 баллов - НИЗКИЙ уровень

27 – 35 баллов – СРЕДНИЙ уровень

36 – 42 баллов – ВЫСОКИЙ уровень

Методические материалы

Список литературы для педагогов

- Бралитис Г. Р. Многоборье НСИ: Новус, джакколо, шаффлборд, кульбута, корнхол / [Текст] Гунтарс Р. Б. — Издательские решения, 2018. — 40 с.
- Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании [Текст] / А.А. Дмитриев. — Москва: Академия, 2002. —176 с.
- Евсеев, С.П. Инновационные технологии АФК, ФК и С в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Текст] / С.П. Евсеев, А.В. Аксенов, О.Н. Виноградова и др. – Санкт-Петербург НГУ П.Ф. Лесгафта, 2011. – 256 с.

4. Евсеев, С.П. Социально-педагогические аспекты изучения качества инвалидов [Текст] / С.П. Евсеев, Е.В. Антипова, Р.Н. Гаврилина и др. – Санкт-Петербург НГУ П.Ф. Лесгафта, 2007.
5. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры т.1,2 [Текст] / Под ред. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2005. – 291с. (т.1), –448 с. (т.2).
6. Пишчек, М. Руководство по работе с детьми с умственной отсталостью [Текст] / М. Пишчек. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 276 с.
7. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская // Ростомашвили, Л.Н. Программы по физическому воспитанию детей тяжелыми и множественными нарушениями в развитии: учеб. пособие / Л.Н. Ростомашвили., М.М. Креминская. – СПб.: ИСПиП, 2008.
8. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Текст] / Л.Н. Ростомашвили. – Москва: Советский спорт, 2015. – 164 с.
9. Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры [Текст] / Л.В. Шапкова. – Москва: Советский спорт, 2001. – 152 с.
10. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] /Под ред. Л.В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2003. – 463с.

Электронные образовательные ресурсы

1. <https://voi35.ru/dzhakkolo-pravila-igry> - Всероссийское общество инвалидов. Джакколо – правила игры.
2. <https://voi35.ru/shafflbord-pravila-igry/> - Всероссийское общество инвалидов. Шаффлбординг – правила игры.
3. <https://fnsir.ru/kornhol-pravila/> - Федерация настольных спортивных игр в России. Корнхолл – правила.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **дополнительной общеразвивающей программы** **«Настольные спортивные игры»**

Содержание общеразвивающей программы

Вводное занятие

Теория. Задачи учебного года. Государственные символы России: флаг, герб, гимн. Церемония поднятия флага на спортивных соревнованиях.

Доступность и увлекательность настольных спортивных игр. Исторические версии возникновения игр «Корнхолл», «Джакколо» и «Шаффлбординг» Общие правила игр. Специальное Олимпийское движение: участники, правила. Общие сведения о материально-техническом обеспечении. Бережное отношение к спортивному инвентарю. Правила организации места для игры. Правила обращения со спортивным инвентарем. Правила соблюдения техники безопасности при занятиях настольными спортивными играми.

Практика. Знакомство со спортивным инвентарем /доски, биты, шайбы и др./. Общие сведения о размерах игровых досок, комплектации игр, материала. Пробные броски во всех играх.

Техническая и тактическая подготовка игры «Корнхолл»

Общие сведения:

Теория. Размеры игровой зоны. Общие сведения о разновидностях игр в «Корнхолл» (одиночные, парные). Правила игры и подсчета очков. Понятия о специальной спортивной терминологии. Ознакомление с оборудованием. Строение и размеры доски и мешочков. Организация места занятий. Этикет игры. Значение регулярности занятий.

Понятие о спортивной технике. Оборудование, терминология. Понятия «фрейм», «лунка», «блокирующий мешок», «авиабросок», «хватка», «стойка», «линия броска», «подсчет очков - путем отмены». Правила и организация соревнований.

Понятия «врачебный контроль, самоконтроль». Значение врачебного контроля, самоконтроля спортсмена на тренировках и соревнованиях. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, настроение, работоспособность. Временные ограничения и противопоказания к занятиям.

Практика:

Основные стойки, варианты хвата. Положение туловища, ног, рук. Виды позиций для броска. Технические особенности каждого варианта стойки: преимущества, недостатки. Выбор индивидуальной удобной и оптимальной стойки (боковой, фронтальной).

Виды хватов (с ладони, кистью, за край). Индивидуальный подбор удобного хвата.

Техника выполнения броска. Бросок по этапам. Изучения броска по этапам (прицеливание, замах, завершение), имитация целостного броска. Работа руки при броске. Изготовка и прицеливание. Проверка прицеливания и ее исправление. Броски без зрительного анализатора. Основные элементы техники броска. Значение однообразия действий. Ошибки, допускаемые при броске. Освоение и закрепление основных элементов техники броска. Совершенствование сформированных навыков, стабильность, надежность с учетом усложненных условий соревнований.

Типы бросков. Простой бросок и с вращением. «Авиабросок», бросок со скольжением. Блокирующий бросок.

Корректировка этапов броска. Типичные ошибки, допускаемые при броске. Методы устранения ошибок. Индивидуальная корректировка выполнения броска. Самокорректировка броска перемещением туловища, изменением стойки, изменением положения руки.

Тактика броска. Разбор правил и игровых ситуаций, рациональное и грамотное использование тех или иных типов бросков в ходе игры. Мини-турниры. Парные, командные игры.

Судейская практика. Выполнение обязанностей судьи на линии, секторного судьи - контроль за организацией места проведения соревнования (расстояние до доски, обеспечение безопасности и др.), ведение счета и заполнение протокола под контролем тренера.

Проведение мини-турниров.

Техническая и тактическая подготовка игры «Джакколо»

Общие сведения:

Теория. Размеры игровой доски. Правила игры в «Джакколо», правила подсчета очков. Ознакомление с оборудованием. Строение и размеры доски и шайб. Техника безопасности на занятиях. Организация места занятий. Правила и организация соревнований. Этикет игры. Значение регулярности занятий.

Понятие о спортивной технике. Оборудование, терминология игры. Понятия «луза», «дом», «ряд», «блокирующая шайба», «шайба вне игры», «хватка», «стойка», «линия броска», «от борта». Необходимость развивать подвижность лучезапястного сустава и пальцев.

Значение врачебного контроля, самоконтроля спортсмена на тренировках и соревнованиях. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, настроение, работоспособность. Временные ограничения и противопоказания к занятиям. Вредные привычки и ЗОЖ.

Практика: Организация и уборка места для игры. Тренировочные броски. Тренировочные игры.

Основные стойки, хват «шайбы». Положение туловища, ног, рук. Виды позиций для броска (стоя, сидя). Стойки у игровой доски (боковой, фронтальной). Технические особенности каждого варианта стойки: преимущества, недостатки. Выбор индивидуальной удобной и оптимальной стойки. Виды хватов (двумя, тремя, пятью пальцами). Индивидуальный подбор удобного хвата. Хват шайбы перед броском (сильный, но без напряжения). Упражнения для развития подвижности лучезапястного сустава и пальцев.

Техника выполнения броска. Бросок по этапам. Изучения броска по этапам (прицеливание, замах, завершение). Работа руки при броске. Изготовка и прицеливание. Проверка прицеливания и ее исправление. Броски без зрительного анализатора. Основные элементы техники броска. Техника бросков шайб (сильный, средний, слабый). Ошибки, допускаемые при броске. Освоение и закрепление основных элементов техники броска. Совершенствование сформированных навыков, стабильность, надежность с учетом усложненных условий соревнований.

Типы бросков. Простой бросок (сильный, средний, слабый). Бросок «от борта», «с рикошетом», «штаны». Бросок «в лоб», «в щечку», «разбитие». Бросок через шайбу, на добивание.

Корректировка этапов броска. Типичные ошибки, допускаемые при броске. Методы устранения ошибок. Индивидуальная корректировка выполнения броска. Самокорректировка броска перемещением туловища, изменением стойки, изменением положения руки, силой броска.

Броски в заданную лузу. Броски в лузу 1 и 2 (по борту), броски в лузы 3 и 4. Броски на «свободном» поле, с закрытием луз. Отработка бросков в одну лузу (все 30 шайб). Комбинированные броски. Броски по назначенным лузам.

Тактика броска. Разбор правил и игровых ситуаций, рациональное и грамотное использование тех или иных типов бросков в ходе игры. Тактика бросков в зависимости от расположения шайб на доске. Мини-турниры. Парные игры. Игры на 10,15 шайб.

Судейская практика. Выполнение обязанностей судьи - контроль за организацией места проведения соревнования (правильное расположение доски, обеспечение безопасности и др.), ведение счета и заполнение протокола под контролем тренера.

Проведение мини-турниров.

Техническая и тактическая подготовка игры «Шаффлбординг»

Общие сведения:

Теория. Размеры игровой доски. Правила игры в «Шаффлбординг», виды игр (одиночная, парная, на поле 1-3, на поле «Набор очков») правила подсчета очков. Ознакомление с оборудованием. Строение и размеры доски и бит. Техника безопасности на занятиях. Организация места занятий. Правила и организация соревнований. Этикет игры.

Понятие о спортивной технике. Оборудование, терминология игры. Понятия «бита», «линия фолла», «блокирующая бита», «желоб», «хватка», «стойка», «линия броска», «фраунд». Необходимость развивать подвижность лучезапястного сустава и пальцев.

Значение врачебного контроля, самоконтроля спортсмена на тренировках и соревнованиях. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, настроение, работоспособность. Временные ограничения и противопоказания к занятиям. Вредные привычки и ЗОЖ. Значение регулярности занятий.

Практика: Организация и уборка места для игры. Тренировочные броски. Тренировочные игры.

Основные стойки, варианты хвата. Положение туловища, ног, рук. Виды позиций для броска (стоя, сидя). Стойки у игровой доски (боковой, фронтальной). Технические особенности каждого варианта стойки: преимущества, недостатки. Выбор индивидуальной удобной и оптимальной стойки. Виды хватов (двумя, тремя, пятью пальцами). Индивидуальный подбор удобного хвата. Хват биты перед броском (сильный, но без напряжения). Упражнения для развития подвижности лучезапястного сустава и пальцев.

Техника «выпуска» биты. Бросок по этапам. Изучения броска по этапам (прицеливание, замах, отпускание). Работа руки при броске. Изготовка и прицеливание. Проверка прицеливания и ее исправление. Броски без зрительного анализатора. Основные элементы техники броска. Техника бросков шайб (сильный, средний, слабый). Ошибки, допускаемые при броске. Отработка кучности бросков. Техника «выбивания» и «подталкивания» биты. Освоение и закрепление основных элементов техники броска. Совершенствование сформированных навыков, стабильность, надежность с учетом усложненных условий соревнований.

Виды бросков биты. Простой бросок (сильный, средний, слабый). Бросок «с рикошетом», «штаны». Бросок «в лоб», «в щеку», «на выбивание», «защитный», «подталкивающий»

Корректировка этапов броска. Типичные ошибки, допускаемые при броске. Методы устранения ошибок. Индивидуальная корректировка выполнения броска. Самокорректировка броска перемещением туловища, изменением стойки, изменением положения руки, силой броска.

Броски в заданную зону. Броски в зону 1. 2, 3. Броски в зону 2 через подбивание биты из зоны 1. Броски в зону 3 через подбивание биты из зоны 2. Комбинированные броски. Броски на поле «Набор очков» в зону 7 и 8. Броски в ближнюю 10, в дальнюю 10. Броски по назначенным зонам.

Тактика броска. Разбор правил и игровых ситуаций, рациональное и грамотное использование тех или иных типов бросков в ходе игры. Тактика бросков в зависимости от расположения бит на доске. Выстраивание «защиты». Мини-турниры. Парные игры.

Судейская практика. Выполнение обязанностей судьи - контроль за организацией места проведения соревнования (правильное расположение доски, обеспечение безопасности и др.), ведение счета и заполнение протокола под контролем тренера.

Проведение мини-турниров.

Тестирование, итоговый контроль

Теория. Понятия «тестирование», «входной контроль», «промежуточная диагностика», «итоговый контроль». Значение и необходимость, сроки проведения. Порядок и техника выполнения. Опрос по теоретическим знаниям

Практика: диагностические тесты

Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов обучения за год. Анализ динамики результатов.