Министерство по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия)
ГБУ РС (Я) «Республиканский центр национальных видов спорта имени В. Манчаары»

СОГЛАСОВАНО
учебно-методическим советом
ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары»
протокол №01
от 14 сентября 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары»
приказ №01-14/138-ОД
от 21 сентября 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ»

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Северное многоборье», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 ноября 2025 года № 964;
Программа открыта для внесения изменений и дополнений по решению учебно-методического Совета учреждения)

Срок реализации программы на этапах:
Этап начальной подготовки – 2 года
Учебно-тренировочный этап – 3-4 года
Этап спортивного совершенствования – не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства- не ограничивается

г. Якутск, 2026 г.

Составители:
- Сыромятников Анатолий Гаврильевич, тренер-преподаватель по северному многоборью ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары»;
- Кармалах Розалия Яковлевна, тренер-преподаватель по северному многоборью ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары»;
- Семенова Сардана Николаевна, инструктор-методист ПМО и ИО ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары».

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	3
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	5
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	7
2.3.3.	Спортивные соревнования	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	13
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	19
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	19
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	22
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	22
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	27
4.1.	Общая физическая подготовка (для всех групп)	31
4.2.	Специальная физическая подготовка (для всех групп)	32
4.3.	Техническая и тактическая подготовка	41
4.4.	Теоретическая подготовка	65
V.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	68
5.1.	Материально-технические условия реализации Программы	68
5.2.	Кадровые условия реализации Программы	71
5.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	72

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Северное многоборье" (далее – Программа) в ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары» (далее- Учреждение) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "северное многоборье", утвержденным Приказом Минспорта России от 14.11.2025 № 964 (далее – ФССП).

Целью Программы является подготовка спортивного резерва, достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, подготовка инструкторов и судей по северному многоборью.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки многоборцев высокого класса.

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений. Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения. Учебный материал излагается по этапам: начальной подготовки, учебно-тренировочного, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Продолжительность спортивной подготовки установлена ФССП по виду спорта «Северное многоборье» и составляет:

- на этапе начальной подготовки - 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства –не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Этапы спортивной подготовки	Основные задачи
Этап начальной подготовки	• изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; • получить общие знания об антидопинговых правилах; • соблюдать антидопинговые правила; • укрепить здоровье и закаливание организма занимающихся; • повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; • развитие интереса к занятиям Северным многоборьем; • формирование двигательных умений и навыков • усвоение правил соревнований и некоторых теоретических сведений; • подготовка и выполнение нормативных требований; • воспитание морально-волевых качеств; • принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года; • получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
Учебно-тренировочный этап **1-2 год**	• Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся. • Дальнейшее улучшение общего физического развития. Развитие таких качеств, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и улучшение координации движений. • Изучение и совершенствование техники видов многоборья. • Привитие интереса к участию в соревнованиях по многоборью; • Изучение теории Северного многоборья; • Приобретение инструкторских и судейских навыков; • повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; • изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «северное многоборье» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; • соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; • изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; • изучить антидопинговые правила; • соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; • ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
	• дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма;

Учебно-тренировочный этап **3 год**	• соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; • совершенствование общей и специальной физической подготовки и развитие физических качеств в зависимости от вида многоборья; • совершенствование техники и овладение тактикой в избранных видах многоборья; • приобретение опыта в проведении учебно-тренировочных занятий с младшими группами и в судействе соревнований; • соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; • дальнейшее воспитание морально-волевых качеств и психологической подготовки; • принимать участие в официальных спортивных соревнованиях на первом, втором и третьем году.
Учебно-тренировочный этап **4 год**	• дальнейшее укрепление здоровья, совершенствование скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, морально-волевых качеств и повышение уровня психологической подготовленности; • дальнейшее совершенствование технического и тактического мастерства в отдельных видах многоборья; • соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; • углубленное изучение теоретических и научных данных по избранному виду; • систематическое участие в соревнованиях; • самостоятельное проведение тренировочных занятий с группами различной подготовленности и проведение соревнований различного масштаба; • принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; • получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
Этап совершенствования спортивного мастерства	• сохранение здоровья; • повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической и психологической подготовленности; • достижение высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; • достижение высокого уровня спортивной работоспособности; • дальнейшее совершенствование тактического мастерства на уровне передовых современных требований; • приобретение «боевого» опыта участия в ответственных соревнованиях; • соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; • теоретических знаний по вопросам методики спортивной тренировки и педагогических навыков тренера-общественника.

Этап высшего спортивного мастерства	• сохранение здоровья; • повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической и психологической подготовленности; • достижение высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; • достижение высокого уровня спортивной работоспособности; • дальнейшее совершенствование тактического мастерства на уровне передовых современных требований; • приобретение «боевого» опыта участия в ответственных соревнованиях; • соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; • теоретических знаний по вопросам методики спортивной тренировки и педагогических навыков тренера-общественника.

Зачисление учащихся в Учреждение, осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод учащегося, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения с учетом выполнения контрольных испытаний.

Возраст лиц для зачисления в группы спортивной подготовки определяется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье».

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься северным многоборьем. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 14 лет и старше. Они должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 16 лет и старше. Они должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 1.

Таблица 1- Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчётом, чтобы общий объём годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Таблица 2- Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5- 6	6-8	12-16	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-832	832-936	1040-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-тренировочного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и в смотрах.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- спортсменами в праздничные дни;

- во время нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется документально.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства- четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых стартов, разбора выступлений известных многоборцев.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по

решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.

2. Игровой метод.

3. Соревновательный.

4. Метод круговой тренировки.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Занятия могут проводиться в одновозрастных и разновозрастных группах, индивидуально или всем составом объединения. Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях, менять их в соответствии с их потребностями и способностями.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3- Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	14	14	14

	к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.3. Спортивные соревнования

Таблица 4 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	3	3
Основные	-	-	1	2	3	3

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в виде спорта «Северное многоборье» (дисциплина «Северное многоборье») многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля ее действенности, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участникам спортивных соревнований:

- соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам северного многоборья;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам северного многоборья;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

В табл.5 даны примерный учебный план на 52 недели, соотношение средств подготовки по годам обучения и параметры тренировочных нагрузок многоборцев в годичном цикле. Учебный план ориентирован на 42 учебных недели и 10 недель в условиях физкультурно-спортивных лагерей, учебно-тренировочных сборов в период активного отдыха.

Таблица 5- **Примерный** годовой учебный план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	весь период	весь период
		Недельная нагрузка					
		4,5-6ч	**6-8ч**	**12-16ч**	**16-18ч**	**20-24ч**	**24-32ч**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	*2*	*3*	*3*	*4*	*4*
		Наполняемость группы (человек)					
		10	**10**	**8**	**8**	**4**	**3**
1.	Общая физическая подготовка	115-138	123-154	120-215	160-174	155-180	120-170
2.	Специальная физическая подготовка	48-65	93-110	146-238	286-304	388-422	504-580
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2-6	10-26	20-37	43-60	60-90
4.	Техническая подготовка	22-37	25-44	60-107	116-130	172-204	194-265
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-7	7-16	20-40	46-52	33-60	60-124
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-20	14-22	16-32	20-35
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-5	2-6	15-26	30-37	33-50	50-80
Количество часов на 42 недели		**189-252**	**252-336**	**504-672**	**672-756**	**840-1008**	**1008-1344**
8.	Самостоятельная подготовка	45-60	60-80	120-160	160-180	200-240	240-320
Всего часов		**234-312**	**312-416**	**624-832**	**832-936**	**1040-1248**	**1248-1664**

Таблица 6- Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	весь период	весь период
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-59	33-54	24-37	18-27	13-18	8-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22-34	27-41	29-41	33-47	45-51	50-53
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	2-5	4-6	5-7
4.	Техническая подготовка (%)	10-17	10-19	12-19	13-20	17-21	19-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	3-5	4-6	4-7	4-8	5-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-5	2-6
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1-2	3-4	3-5	4-5	5-6

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа. Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение,

взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Таблица 7- Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке» ежемесячно Проведение бесед с учащимися: -правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. – беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек; - о психологической подготовке, самооценке Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами» Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта» Информационные часы «О противопожарной безопасности» Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время».	В течение года
2.	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
3.	Режим питания и отдыха	- 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); Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
4.	Гражданско-патриотическое воспитание	бесед, диспутов, круглых столов, направленных воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	В течение года

		государственных символов (герб, флаг, гимн), легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях, - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и.т.д.	
	Гражданско-патриотическое воспитание	- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - участие в праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, РС(Я); - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.).	В течение года
		- проведение мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - проведение тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.	В течение года
	Общекультурное воспитание	-проведение беседы на тему «Правила поведения спортсменов на соревнованиях»; -проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями (конкурсы, тематические праздники, посещение музеев, выставок, походы).	В течение года

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

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий (Таблица 8) для обеспечения надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливой игры и охраны здоровья обучающихся.

Таблица №8

№	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Анализ действующего антидопингового законодательства.	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап	в течение года	изучение материалов
2.	Обучение тренеров, тренеров преподавателей и обучающимися в группах		в течении года согласно	изучение материалов, тестирование

	спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	(этап спортивной специализации)	графику	
3.	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январь-февраль	беседа
4.	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	март-апрель	беседа
5.	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	беседа
6.	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйрплэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).	Июнь-август	беседа
7.	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа
8.	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа
9.	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ноябрь	беседа
10.	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг контроля».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) мастерства	декабрь	беседа
11.	Изучение уровня знаний, обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	Анкетирование

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По организации и проведению учебной работы необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Организовывать группу и подавать основные команды
- Составлять план-конспект и проводить подготовительную часть занятия
- Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у занимающихся
- Проводить тренировочное занятие в ГНП под наблюдением тренера
- Проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям
- Руководить командой на соревнованиях

Для получения квалификационной категории «Юный спортивный судья» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- Составлять положение о проведении первенства школы по северному многоборью
- Вести протокол соревнований
- Участвовать в судействе совместно с тренером
- Проводить судейство учебных соревнований (самостоятельно)
- Участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи и в составе секретариата.

На этапе углубленной специализации организовывается специальный семинар по подготовке общественных тренеров и спортивных судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение квалификационной категории «Юный спортивный судья» производится приказом или распоряжением в соответствии с Положением о спортивных судьях.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется спортивной школой в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры» и других нормативных актов в сфере здравоохранения.

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся спортивных школ предусмотрено:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль использования учащимися фармакологических средств.

Медицинское обеспечение включает в себя:

- организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, занимающихся физкультурой и спортом;
- осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся;
- оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- профилактику и лечение заболеваний учащихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья учащихся средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом;
- медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

В выше указанном Приказе Минздрава РФ № 337, предусмотрена Программа медицинского обследования спортсменов, входящих в состав сборных команд административных территорий, учащихся детско-юношеских спортивных школ и школ-интернатов спортивного профиля. Данная Программа включает в себя:

- Врачебный осмотр: врача по спортивной медицине; врачей-специалистов: терапевта, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога. При наличии показаний проводятся дополнительные консультации специалистов.
- Исследование физического развития.
- Функциональные пробы и определение общей физической работоспособности.
- Флюорография органов грудной клетки.
- Электрокардиография.
- Клинический анализ крови и мочи.
- Биохимический анализ крови.

При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях ставятся следующие основные задачи.

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «северное многоборье»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «северное многоборье»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «северное многоборье»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической и тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «северное многоборье»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «северное многоборье»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Комплектование учебных групп проводится с помощью хорошо организованного отбора. Отбор учащихся производится в сентябре и в октябре:
- непосредственно на уроках физического воспитания в школе;
- на специально организованных соревнованиях для желающих поступить (по контрольным нормативам).

Для перехода из одной учебной группы в другую занимающиеся должны выполнить в конце учебного года контрольные нормативы и получить соответствующий спортивный разряд. Условия перевода, а также требования по спортивной подготовке к выпускникам определяются учебной программой.

Перевод производится по решению тренерского совета и оформляется приказом директора.

Из наиболее способных выпускников организуются группы совершенствования спортивного мастерства, в которых они могут заниматься.

Тренерам необходимо на местах самостоятельно определять уровень общей физической подготовленности учащихся по указанной батарее тестов.

В группах начальной подготовки учащиеся переводятся на следующий год обучения в силу этнической специфики Северного многоборья при, выполнении нормативов по ОФП, специальной физической подготовке и нормативным требованиям по спортивной подготовке.

В учебно-тренировочных группах перевод по годам обучения проводится при выполнении требований по разносторонней физической и функциональной подготовке и специальной физической подготовке, а также нормативным требованиям по спортивной подготовке.

В процессе практического опыта по определению общей и специальной подготовленности юных спортсменов, занимающихся национальными видами спорта - Северное многоборье, решено пока взять за основу следующие контрольно-переводные нормативы по годам обучения.

Таблица 10- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «северное многоборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,3	6,5
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7,21	7,45	6,20	6,40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	10	5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,7	10,1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	128	118
1.6.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы специальный физической подготовки						
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее			
			1			
2.2.			не менее			

	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	8	6

Таблица 11- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «северное многоборье».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,41	6,12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метания топора на дальность	м	не менее	
			35	15
2.2.	Метания тынзяна (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест)	количество раз	не менее	
			4	2
2.3.	Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	м, см	не менее	
			5,00	4,50
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			3	-
2.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее	
			-	+7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 12- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления

и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «северное многоборье».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			25	19
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метания топора на дальность	м	не менее	
			100	40
2.2.	Метания тынзяна (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест)	количество раз	не менее	
			5	2
2.3.	Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	м	не менее	
			9	7
2.4.	Прыжки через нарты (препятствие)	количество раз	не менее	
			150	100
2.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее	
			+4	+9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 13- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «северное многоборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метания топора на дальность	м	не менее	
			136	60
2.2.	Метания тынзяна (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест)	количество раз	не менее	
			7	3
2.3.	Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	м, см	не менее	
			9,50	7,50
2.4.	Прыжки через нарты (препятствие)	количество раз	не менее	
			250	150
2.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее	
			+4	+9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Методические рекомендации по построению годичного цикла образовательного процесса юных спортсменов

При построении многолетнего учебно- тренировочного процесса спортсменов всех возрастов следует исходить из единства педагогического процесса. Он осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удильный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных, нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсмена на всех годах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные сенситивные возрастные периоды.

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в Северном многоборье;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Таблица 14

Этапы	Характеристика, содержание
Этап начальной подготовки	Для этих групп периодизация учебного процесса носит условный характер. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды. Основное внимание сосредоточивается на содержании циклов. Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним. *На первом году* обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки. *На втором году* обучения по-прежнему основное время отводится физической, технической подготовке, в то же время в определенной мере и специальной подготовке.
Учебно-тренировочный этап 1-2 годов обучения.	Главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий, без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. В этом случай необходимо предусматривать снижение объема физической подготовки и увеличения времени, отводимого на техническую.
Учебно-тренировочный этап 3-4 годов обучения	*Третий год* в учебно-тренировочных группах увеличивается время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышается объем соревновательных нагрузок. *Четвертый год* обучения в учебно-тренировочных группах характерен тем, что подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно-технического и тактического арсенала. При распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредоточивается на технической и специальной физической подготовке. Возрастает количество соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	-повышение общегофункционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие скоростных способностей); -постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования; -дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности; -формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	-повышение общегофункционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие скоростных способностей); - дальнейшее совершенствование технической, тактической, психологической подготовленности; -формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Годичный учебно-тренировочный процесс в группах строится на основе чередования тренировочных циклов, периодов, этапов подготовки. Учебно-тренировочный процесс в годичном цикле состоит из 3-х периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В задачах каждого периода тренировки раскрываются основные направления и специфика работы.

Таблица 15

Период	Задачи первого этапа	Задачи второго этапа
Подготовительный период	• повышение уровня разносторонней физической подготовленности, работоспособности; • укрепление здоровья и закаливания организма; • изучение и совершенствование техники избранного национального вида спорта, исходя из уровня спортивной подготовленности; • приобретение теоретических сведений по программе материала; • подготовка инвентаря.	• повышение уровня специальной физической подготовленности; • развитие общей и специальной выносливости и других качеств; • совершенствование технической и тактической подготовленности.
Соревновательный период	• участие в соревнованиях и реализация намеченных спортивных результатов; • совершенствование техники, тактики; • развитие специальных двигательных качеств и навыков; подготовка к участию в соревнованиях; • достижение максимальной работоспособности в избранном национальном виде спорта.	
Переходный период	• подведение итогов спортивного сезона; • сохранение уровня физической подготовленности; • корректировка спортивной тренировки на следующий год и активный отдых; • подготовка инвентаря и оборудования для тренировочного процесса.	

Для групп первых годов обучения периодизация учебного процесса носит условный характер. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды. Основное внимание сосредоточивается на содержании циклов. Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним.

4.1. Общая физическая подготовка (для всех групп)

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Для решения задач ОФП широко используются разнообразные общеразвивающие упражнения, выполняемые в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахиваниями, сгибаниями и разгибаниями, всевозможными прыжками (на одной, двух ногах, с места и с разбега), с предметами и с партнером, на гимнастических снарядах.

Строевые упражнения применяются на занятиях при проведении спортивно-показательных выступлений, марш-парадов, смотров строя и песни и других организованных массовых мероприятий. Средства: действия в строю, на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуповороты, размыкания и смыкания, изменения направления строя; перестроения шеренг на месте и в движении. Строевой и походный шаг. Переход с шага на бег, с бега на шаг, изменения скорости передвижения. Остановки во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения.

Развитие общей выносливости - продолжительный, равномерный, умеренной интенсивности кроссовый бег (при пульсе до 160 уд/мин), лыжный кросс (бег на классических лыжах и бег на подволоках», плавание, гребля на обласах, игры в баскетбол и футбол и др.

Общая силовая подготовка - упражнения с различными отягощениями, упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, подтягивание на высоко, низкой перекладине и др.

Скоростно-силовая подготовка – прыжки в длину и высоту, с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др. Метания теннисного мяча, гранаты, набивного мяча и других отягощений.

Развитие ловкости и координации движений - спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения, челночный бег, ОРУ с предметами (скакалка, мяч, гимнастическая палка, топорик и др.).

Развитие гибкости – гимнастические упражнения (наклоны, повороты, выпады и др.) с большой амплитудой, упражнения на растягивание.

Национальные игры «Медведь в берлоге» или «Охота на медведя» способствуют совершенствованию физических качеств, развитию фантазии, находчивости, смекалки, смелости и сноровки. «Оленья упряжка» - игра способствует закаливанию, физическому развитию формированию выносливости, воспитанию воли, профессиональных навыков оленевода, «Метания тынзяна на дальность» - игра способствует закаливанию, тренировке мышц рук, плечевого пояса, воспитанию ловкости, профессиональных навыков оленевода, «Стрельба из лука на дальность» - игра способствует развитию силы рук, «Бег на перегонки» - игра способствует развитию выносливости, силы, воспитанию волевых качеств. «Прыжки на одной ноге - игра способствует тренировке мышц ног, развитию прыгучести, выносливости, ловкости, воспитанию волевых качеств. «Прыжки через веревку» - игра способствует тренировке мышц ног, развитию ловкости, прыгучести, координации, воспитанию собранности, смелости, решительности, воли. «Прыжки по-медвежьи» - игра способствует тренировке мышц рук, туловища, ног, развитию координации движений, ловкости, сноровки, воспитанию волевых качеств. «Перетягивание (с полотенцем)» / - состязание способствует развитию мышц плечевого пояса, туловища, ног, формированию выносливости, воспитанию волевых качеств. «Перетягивание палки» - состязание способствует развитию мышц всего тела, формирует выносливость, воспитывает волевые качества и др.

4.2. Специальная физическая подготовка *(для всех групп занимающихся)*

Специальная физическая подготовка решает задачи развития физических (двигательных) качеств, способствующих повышению работоспособности в Северной многоборье, укрепление развития мышц несущих основную нагрузку, совершенствования функциональной подготовленности и волевых качеств.

Физические качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость) находятся в теснейшей взаимосвязи друг с другом. В зависимости от вида Северного многоборья, они проявляются в разной степени.

Виды Северного многоборья подразделяется на следующие основные группы:

- скоростно-силовые, где движения выполняется с максимальной интенсивностью (мощностью), - это тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног; метание топора на дальность и прыжки через "нарты";

- группа выносливости - бег с палкой по пересеченной местности;

- группа с преимущественным проявлением ловкости, реакции движения - метание аркана-тынзяна на хорей.

Ниже приводятся примерные специальные упражнения для развития физических качеств.

Для развития скоростно-силовых качеств применяется следующие упражнения:

- упражнения с относительно большими весовыми отягощениями при возможно высокой скорости движения. Это упражнения со штангой, гирями, камнями, партнером - рывки, толкания, вращения и бросания, приседания с отягощением и сопротивлением соупражняющегося для развития отдельных мышечных групп верхних, нижних конечностей и туловища;

- упражнения с малыми отягощениями, но с околопредельной скоростью движения. Это упражнения с легкий весом, выполняемые сериями; прыжковые упражнения с различной степенью утяжеления, а также выполняемые в затрудненных условиях (па мягком, сыпучем грунте, при увеличении угла сгибания ног в коленных суставах, отталкивания с высокого подскока); прыжковые упражнения без утяжеления: различные одиночные прыжки, выполняемые с разбега, много- скоки с места и с небольшого разбега;

- метание, бросание набивных мячей, ядра, ручного мяча;

- беговые упражнения: бег прыжками, бег на короткие дистанции; бег с ускорением; бег в гору и с горы; бег - преследование, эстафеты и др.;

- игры - баскетбол, гандбол, футбол, мини-футбол;

- парные упражнения: борьба, силовые упражнения в парах.

Особенности методики скоростно-силовой подготовки

1. Для развития скоростно-силовых качеств используются непредельные отягощения.

2. Скорость выполнения упражнений максимальная.

3. Общее правило нормирования дополнительных отягощений состоит в том, что увеличивать их следует постольку, поскольку это не приводит к существенному замедлению скорости движений относительно скорости соревновательных движений.

Рассмотрим специальные упражнения для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и техники движений бегунов, прыгунов и метателей.

Упражнения для бегунов:

1. Движения руками и ногами как при беге, то же с гантелями в руках и утяжеляющими манжетами на голеностопе.

2. Ходьба на передней части стопы, прыжки на двух ногах с отягощением, со сменой положения ног, на одной ноге с продвижением вперед, по ступеньках вверх и вниз.

3. Бег по кругу диаметром 10-15 м, медленный бег с продвижением за счет акцентированного разгибания стопы, бег со старта и с ходу в гору и под уклон.

4. Быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания, то же с отягощением на поясе и на плечах, с гантелями в руках.

5. Лежа на спине, животе, быстрая смена положения ног.

6. Поднимание и толчки набивного мяча ногами.

7. Движения с сопротивлением резины, партнера.

8. Из упора лежа сзади быстрого подъема тела и ног.

9. Лежа на животе, пружинистые сгибания голени с помощью партнера.

10. Удержание двух или одной ноги под различными углами с активным сопротивлением: действием партнера осуществляется пружинистое покачивание ноги, а также пружинистое покачивание выполняется спортсменом с сопротивлением партнера.

Упражнения для барьеристов могут быть дополнительными к упражнениям для бегунов:

1. В положении ноги шире плеч быстрые повороты таза, то же на кольцах.

2. Сидя в положении перехода через барьер, быстрый подъем ног, быстрые наклоны вперед.

3. Развитие подвижности в тазобедренных суставах и эластичности мышц.

4. Быстрая имитация атаки на барьер, переноса толчковой ноги с манжетой или тяжелой прокладкой в тапочке.

Упражнения для прыгунов (дополнительные к упражнениям для бегунов):

1. Подъем на переднюю часть стопы.

2. Прыжки на одной и двух ногах с помощью партнера и с отягощением.

3. Из полуприседа быстрое разгибание в тазобедренных и коленных суставах с большим отягощением.

4. Впрыгивание на предметы.

5. Прыжки с доставанием предметов с разбега 2-8 беговых шагов.

6. Прыжки с подтягиванием ног, а также через предметы.

7. Спрыгивание на две и на одну ногу с последующим прыжком вперед, прыжки в глубину с разбега.

8. Многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге с разбега 4-6 беговых шагов.

9. Использование отягощений, блоковых приспособлений и качелей.

Упражнения для метателей:

1. Лежа на спине, жим двумя руками под разными углами, исходное положение то же – разведение, подъем и опускание рук с гантелями, гирями, блинами.

2. Толчки и метания подвешенных гирь и лежащих на высоте плеч мячей.

3. Жонглирование, вращения (с гирей, мешком, палкой), скачки, выпрямления (финальный разгон) и броски гирь.

4. Поднимание груза на воротке, отталкивания от стены двумя и одной рукой, движения с блином, гантелями.

5. Размахивания, повороты наклоны и броски блинов, гантелей разными способами.

6. Повороты со штангой на плечах, на руках, то же с подвешенной штангой.

7. Из различных исходных положений наклоны вперед, назад и в стороны с быстрым выпрямлением туловища, то же с отягощением.

8. Подъем гири, штанги из различных исходных положений.

9. Рывки штанги, рывки с виса, тяги, присоединения и полуприседания, пружинистые покачивания, ходьба со штангой, партнером.

10. Прогибания с помощью и сопротивлением.

11. Прыжковые упражнения и спрыгивания на двух и одной ноге.

При выполнении рассмотренных специальных упражнений тренерам юных спортсменов очень полезно придерживаться следующих методических рекомендаций:

- при выполнении упражнений необходимо следить за техникой, рисунком движений и ритмом, обращать особое внимание на амплитуду, угловые значения сгибания рук, ног, в поворотах и наклонах туловища и на время проявления максимальных мышечных усилий;

- наибольший эффект в развитии скоростно-силовых качеств можно достигнуть упражнениями с концентрацией внимания на взрывном характере проявления усилий;

- в специальных упражнениях необходимо направленно и избирательно воздействовать на определенные мышечные группы: «обслуживающие» кисть, плечевой, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, мышцы спины, брюшного пресса и т.п., а также добиваться согласованности в их работе в соответствии с основным упражнением;

- в упражнениях необходимо использовать силу предварительно растянутых мышц, их эластичность, совершенствуя рефлекс на растягивание, а также акцентируя внимание на проявлении усилий в самом начале движения при смене направления движения в отталкивании или маховых движениях;

- небольшие отягощения (пояс, жилет – 0,25-0,5% от веса– спортсмена) следует применять непосредственно в основном упражнении – беге, прыжках или метаниях, а также в специальных упражнениях;

- число повторений в одном подходе не должно превышать: 20-25 в прыжковых упражнениях, 10-15 – в упражнениях с применением малых отягощений, 3-6 – в упражнениях со средними отягощениями (при режиме в повторениях в подходе наиболее эффективно развиваются силовые качества, но и увеличивается мышечная масса, которая не всегда необходима бегунам и прыгунам), 1-2 – в упражнениях с большими и максимальными отягощениями;

- нагрузка в скоростно-силовой подготовке по неделям должна– постепенно возрастать как по объему, так и по интенсивности.

Ведущим фактором является увеличение веса отягощения (на 2-3%) через каждые пять тренировок; чередование силовых упражнений с прыжковыми и бегом является одним из основных методических приемов в скоростно-силовой подготовке.

Для оценки целенаправленности и эффективности скоростно-силовой подготовки в целом следует систематически применять метод контрольных упражнений. Этот метод предусматривает многократное измерение показателей (время, расстояние, вес, число повторений и др.) при выполнении любых избранных упражнений. Измерения необходимо проводить в стандартных условиях (после разминки), систематически, через определенные интервалы (раз в неделю, в две недели) или по мере решения поставленных в тренировке задач

Выносливость

Выносливость – это способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Специальная выносливость характеризует работоспособность, которая необходима юным спортсменам для выполнения упражнения с наибольшей эффективностью и может противостоять утомлению.

Преимущественное развитие выносливости достигается при выполнении упражнений, сочетая высокий уровень развития быстроты и специальной выносливости при эффективной технике движений.

Для развития специальной выносливости необходимо выполнить упражнения с большой скоростью. Развитие специальной выносливости производится путем многократного повторения основной тренировочной работы, менее продолжительной, чем во время соревнований, но в более быстром темпе. Сумма отрезков дистанции в одном занятии при развитии специальной выносливости должна быть больше длины той дистанции, на которой соревнуется спортсмен. Количество прыжков, метаний так же значительно увеличено. При развитии специальной выносливости очень важным условием является повышение

абсолютной скорости бега, силовой и прыжковой подготовки для создания, так называемого «запаса скорости», силы, прыжковой подготовленности и т.д., наличие которых позволяет выполнять упражнения с большой скоростью бега, с легкостью и с относительно меньшей затратой сил, энергии.

Для развития выносливости выполняются следующие упражнения: ходьба обычная, пригибания и спортивная; бег на средние и длинные дистанции; повторное пробегание отрезков; кроссы по пересеченной местности; гребля на лодках и оморочках; езда на велосипеде; плавание; лыжные походы; участие в соревнованиях и прикидках; различные прыжковые упражнения и др.

Основные средства и методы развития специальной выносливости

Для первой и третьей группы северного многоборья (прыжки и метания) основным средством развития специальной выносливости служит многократное (до утомления) повторение основных и специальных упражнений в одной тренировке в недельном цикле.

Для второй группы видов основным средством развития выносливости в различных временных диапазонах и зонах интенсивности служит бег с различной скоростью: 1) с малой (пульс – 130-140 уд/мин) – для разминки, развития общей выносливости и восстановления; 2) с пониженной (пульс – 150-160 уд/мин) – для развития общей выносливости; 3) со средней (пульс – 160-175 уд/мин) – для развития специальной выносливости; 4) с повышенной (пульс 180-190 уд/мин) – для развития скоростной и специальной выносливости; 5) с максимальной – для развития быстроты и скоростной выносливости.

Зависимость между скоростью и продолжительностью бега выражается достаточно четко: увеличение времени приводит к снижению скорости бега и наоборот, повышение скорости (особенно выше критической скорости) быстро приводит к сокращению продолжительности бега. Как основное средство развития выносливости, бег проводится в форме кросса: по тропинкам, пересеченной и холмистой местности, в тундре, по берегу реки, обочине дороги, неглубокому снегу, а также в форме двигательного и темпового бега на местности или на стадионе.

Для развития специальной выносливости необходимо выполнять упражнения с большой скоростью, а общая длина отрезков дистанции или ускорений в темповом беге в одном занятии должна быть больше длины дистанции, на которой специализируется спортсмен.

Важным в развитии специальной выносливости является повышение абсолютной скорости бега на эталонном коротком отрезке для создания запаса скорости, что дает возможность пробегать дистанцию с меньшей затратой сил и большей средней скоростью.

Высокая абсолютная скорость позволяет юному спортсмену свободно маневрировать на дистанции, расширяет его тактические возможности при ведении спортивной борьбы.

Развитие выносливости во многом определяется методами тренировки, из них можно выделить три основных: 1) непрерывного длительного бега; 2) прерывного (интервального); 3) соревновательного.

К основным средствам первого метода относятся: разминочный, восстановительный и легкий кроссовый бег, длительный кроссовый, темповый кроссовый и длительный кросс в переменном темпе. Эти средства развивают главным образом аэробные возможности спортсменов. Однако в темповом кроссовом беге, кроссе и групповом беге на местности (фартлек) в переменном темпе частично могут совершенствоваться и анаэробные возможности бегунов в связи со смешанным аэробно – анаэробным энергообеспечением.

Основные средства второго метода – прерывного: повторный бег, переменный, повторно - переменный сериями и интервальный. При этом 35 совершенствуются как аэробные, так и анаэробные возможности спортсменов.

Прерывный метод включает следующие пять компонентов, изменение которых образует большое число вариантов данного метода:

1. Длина отрезков.

2. Скорость пробегания отрезков.

3. Длительность интервалов отдыха.

4. Форма отдыха (пассивный или активный)

5. Число повторений.

Третий метод – соревновательный – включает контрольный бег, прикидки и соревнования. Особенностью этого метода являются максимальные требования, которые предъявляются к организму спортсмена при беге со скоростью 95 – 100% от личного достижения. Все три метода неразрывно связаны между собой, но их соотношение в течении сезона несколько меняется.

Основные средства непрерывного метода составляют в общем объеме годовой тренировки около 90%. В подготовительном периоде их процент еще выше, а в соревновательном несколько повышается объем средств прерывного и соревновательного методов.

Кратко охарактеризуем перечисленные тренировочные средства.

I. Основные тренировочные средства непрерывного метода:

1. Аэробной направленности: разминочный, восстановительный или медленный кроссовый бег длительностью 20 - 60 мин. Скорость равномерная, пульс – 130-140 уд/мин. Применяется круглогодично после напряженных тренировок: длительный кроссовый бег 45-

90 мин (возможно и до 120 мин раз в месяц). Скорость равномерная, пульс – 150–160 уд/мин. Применяется круглогодично. Наибольший объем – в подготовительном периоде.

2. Аэробно–анаэробной направленности: темповый кроссовый бег длительностью 20–60мин. Скорость равномерная, пульс – 175-160 уд/мин. Применяется круглогодично. В подготовительном периоде – до 2 раз в неделю, в соревновательном – 1 раз в 1–2 недели; длительный кроссовый бег в переменном темпе – 30–60 мин с ускорениями на отрезках 800-3000 м или 100-150 м. Уровень пульса в ускорениях – 175-185 уд/мин, а между ними – до 150 уд/мин. Число ускорений – от 3 до 6-8 в зависимости от длины отрезка. Применяется в подготовительном периоде 1–2 раза в неделю, а со спринтерскими ускорениями и в соревновательном периоде 1 раз в неделю. Близким по своему воздействию является групповой бег на местности – фартлек или «беговая игра» в переменном темпе с произвольными скоростью и длиной ускорений, а также с интервалами медленного бега между ними.

II. Основные тренировочные средства прерывного метода:

1. Аэробно–анаэробной направленности:

повторный бег (переменный) на отрезках 1-4 км. В подготовительном периоде скорость около 80% от максимальной при пульсе 170–190 уд/мин, в соревновательном периоде скорость 85-90%. Интервал отдыха – 5-6 мин. Может применяться в виде контрольного бега (соревновательный метод) для развития работоспособности и максимального потребления кислорода;

переменный бег на отрезках 100-800 м со скоростью до 80% от максимальной, т.е. личного рекорда на отрезке. Отдых в виде бега трусцой 50 - 400 м, пульс до 180 уд/мин в конце отрезка, после бега трусцой 130–140 уд/мин. Применяется в конце подготовительного и в начале соревновательного периода;

интервальный бег на отрезках 200 и 400 м со скоростью около 75% от максимальной и интервалом отдыха до 1 мин бег трусцой. Пульс при беге до 180 уд/мин, к концу интервала отдыха снижается до 130-140 уд/мин. Число повторений 10-30. Переменный и интервальный бег для повышения работоспособности сердца менее эффективен, чем длительный и темповый кроссовый бег.

2. Анаэробной направленности:

интервальный бег на отрезках 200-800 м. со скоростью 85-95 % от максимальной на данном отрезке. Интервал отдыха – бег трусцой от 90 сек. до 5 мин. Применяется в конце подготовительного и в соревновательном периоде 2-3 раза в неделю.

интервальный бег на отрезках 50-200 м. с максимальной или околомаксимальной скоростью. Применяется в соревновательном периоде раз в неделю. Во время отдыха бег трусцой на отрезке.

III. Основные средства соревновательного метода:

прикидки или контрольный бег проводится как на основной дистанции, так и на более коротких и более длинных за 1-2 недели до ответственных соревнований;

соревнования по кроссу используются в подготовительном периоде 2-4 раза;

соревнования проводятся на основной и смежных (более короткой и более длинной) дистанциях.

Для эффективного развития специальной выносливости следует выполнять упражнения с несколько большей скоростью, чем на дистанции во время соревнований. Вместе с тем и тренировочные скорости должны соответственно повышаться, так как средние соревновательные скорости – дистанция (м), деленная на время (сек.), из года в год возрастают по мере роста личных результатов.

Специальная физическая подготовка обеспечивает прочную основу для дальнейшего развития функциональных возможностей спортсменов по северному многоборью.

Упражнения для развития гибкости: гибкость развивается во время занятий по общей физической подготовке, но для развития специальной гибкости (особенно в метании топора) необходимо выполнять такие упражнения, как пружинящие наклоны туловища вперед, назад, в стороны с различными положениями и движениями рук; покачивания туловища, прогибаясь в пояснице с опорой о дерево, валуи, забор, гимнастическую стенку и с помощью партнера упражнения типа мост, шпагат с дополнительными движениями руками и ногами; свободные размахивания поочередно ногами с максимальной амплитудой движения; упражнения для туловища с небольшим отягощением.

Для развития равновесия и координации движений выполняются: одновременные и попеременные упражнения, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах; упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке и бревне; упражнения в равновесии с различными усложнениями (уменьшение площади опоры, качающаяся опора, увеличение высоты опоры, изменение исходного положения и др.); прыжки в глубину с гимнастической стенки, с гимнастического коня, козла; другие различные прыжки по заданию тренера с использованием короткой и длинной скакалки; броски мяча в парах, встречные, броски одновременно двух мячей; броски мячей в прыжке с поворотом и т.д.; метание набивных волейбольных, теннисных мячей в цель и на дальность; пробегание с ведением теннисного, баскетбольного мяча ("дриблинг"); акробатические упражнения; барьерный бег; метание копья, топора и т.д.; упражнения в

спусках на лыжах; баскетбол, ручной мяч; ходьба по бревну и гимнастической скамейке на носках вперед и назад и т.д.

4.3. Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений. Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Тактическая подготовка. Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Задачи тактической подготовки: 1. Реальная оценка происходящих событий. На результат помимо подготовленности спортсмена, большое влияние оказывает внешние условия (погода, состояние дорожки и секторов, количество участников в группе, длительность перерывов между видами и возможность использовать эти перерывы для восстановления и т.п.). Знание слабых и сильных сторон подготовленности соперников, сравнение своих результатов с личными рекордами и с планом на данное соревнование позволяют уже после нескольких видов определить возможности спортсменов. 2. Экономное расходование сил. Необходимо заранее продумать стратегию действий. Разминка должна быть обычной, к которой спортсмен привык, количество пробных попыток – оптимальным для

настройки на выступление, между зачетными попытками не стоит делать лишние движения. Бег на 1500 м., 2000 м., 3000 м. полезно проводить в равномерном, оптимально быстром для себя темпе. В прыжках и метаниях надо реально оценивать свои возможности и тем самым регулировать количество попыток. Иногда полезно отказаться от попытки, чтобы лучше подготовиться к следующему виду. 3. Обеспечение надежности выступления. Рекомендуется использовать наиболее отработанные варианты техники.

Методика обучения технике национальных видов спорта.

Метание тынзяна на хорей.

Техника метания тынзяна на хорей подразделяется на несколько частей:

*Сборка тынзяна. П*равильная сборка снаряда. Диаметр витков.

Подготовка к разбегу и разбег. Разбег выполняется поступательным движением. Отведение снаряда проводится способом «прямо назад», броском из-за головы. Количество бросковых шагов может быть различно (от 2 до 4). Обгон снаряда и исходное положение перед финальным усилием.

*Финальное усилие. П*оложение, когда тынзян оказывается на возможно большем расстоянии от предполагаемой точки вылета. Двухопорное положение. Движение руки с тынзяном в момент броска Действие после выпуска из рук тынзяна.

Методика обучения метанию тынзяна на хорей

1. Создать у занимающихся представление о технике метания тынзяна на хорей:

- показ упражнения в целом;
- показ и объяснение основных элементов, деталей метания тынзяна;
- разбор техники метания тынзяна по видеофильмам, кинограммам, кинокольцовкам, фотографиям;
- выполнение занимающимися метания тынзяна.

2. Обучение правильному набору тынзяна:

- показ сбора кольцами;
- объяснение последовательности и особенностей сбора тынзяна, при этом особое внимание занимающихся обращается на держание костяшки;
- выполнение намотки двух-трех витков с последней части тынзяна;
- выполнение намотки тынзяна с середины;
- набор всего тынзяна для метания на соответствующую длину (7,10,12, 14,15 м).

Методические указания. Необходимо обратить внимание на набор тынзяна: основного, первого ряда (мотка), добавочных второго ряда (мотка) петель. Сплетенный из кожи тынзян

имеет свойства «скручиваться», поэтому при сборке занимающимся показывают, как его растягивать, а также демонстрируют технологию «раскрутки», которая выполняется большим и указательным пальцами руки в движении от себя.

3. Освоение метание первого мотка с костяшкой:

- показ и объяснение того, как следует держать собранный тынзян;
- из исходного положения метание первого мотка тынзяна в цель на расстояние 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15 м;
- метание первого мотка тынзяна так, чтобы он раскрывался в длину и в ширину равномерно;
- метание тынзяна так, чтобы он, раскрываясь, падал сверху вниз;
- метание, изменяя усилие броска, при этом особое внимание уделяется действию пальцев.

4. Освоение техники выпускания второго мотка за первым мотком.

- показ и объяснение техники выпускания второго мотка за первым мотком;
- выполнение пробных попыток.

Методические указания. Выполнять это упражнение с паузой после выпуска первого мотка перед началом выпускания второго мотка. Метание осуществляется различными усилиями. При этом внимание должно быть направлено не только на выпускание второго мотка (вперед–вверх), но и на технику выпускания первого мотка.

5. Обучение метанию тынзяна на хорей с места.

Метание тынзяна способом «из-за головы через плечо». Упражнение выполняется из исходного положения, стоя лицом по направлению к хорею, левая нога впереди, правая сзади на носке (при метании правой рукой). Тынзян держится над головой. Отклоняя туловище назад, руку под тяжестью тынзяна опускают за голову. Разгибая туловище вперед и поворачивая плечевой пояс влево, выполняют бросок вперед. При этом необходимо обратить внимание на правильное разгибание руки в локтевом суставе.

Методические указания. Бросок выполняется плавным нарастающим усилием за счет пружинистого распрямления ног, туловища и руки при постоянном сохранении натяжения мышц. Особое внимание уделяется разгибательно-вращательному характеру движений правой ноги и таза при «скрученном» положении туловища. Здесь необходимо, чтобы метатель научился правильно проходить положение «натянутого лука» с выведением локтя вверх.

6. Научить технике перехода от разбега к метанию тынзяна со скрестного шага.

При выполнении скрестного шага метателю необходимо произвести обгон тынзяна и, не теряя скорости, выполнить финальное усилие слитно с разбегом.

7. Изучение техники метания в целом.

- многократные имитации движений метания тынзяна правой и левой рукой;
- метание на дальность;
- метание с акцентом на равномерное раскрытие и падение тынзяна сверху вниз: на дальность, на определенное расстояние
- (6, 8, 10 м);
- метание тынзяна сбоку прямой рукой и согнутой рукой из-за плеча на различные расстояния; изменяя направления метания, акцентируя внимание на работе пальцев (опущение тынзяна) и на ритме движений;
- метание тынзяна, собранного кольцами, с выпуском из руки полностью всего тынзяна.

Бег с палкой по пересеченной местности.

Под техникой бега следует понимать наиболее рациональные и эффективные движения спортсмена, направленные на достижение и сохранение скорости на дистанции.

В основе современной техники бега лежит стремление добиться более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и естественности движений.

В беге с палкой по пересеченной местности выделяют четыре фазы: положение бегуна на старте, старт и стартовый разгон, бег на дистанции, финиширование.

Положение бегуна на старте. Спортсмен за 1—2 минуты до начала бега должен находиться в стартовом городке. На старте он занимает положение, наиболее удобное для бега: ставит у линии старта сильнейшую (толчковую) ногу, другая нога на полшага сзади. За 5 секунд до начала бега (или по команде «На старт») он наклоняется вперед, переносит вес тела на впереди стоящую (толчковую) ногу, сгибая обе ноги в коленных суставах, плечи расслаблены. Рука с палкой (палка держится кистью за середину), противоположная впереди стоящей ноге, отводится локтем назад, другая рука, согнутая в локтевом суставе, выносится вперед (положение «высокого старта») (рис. 1).

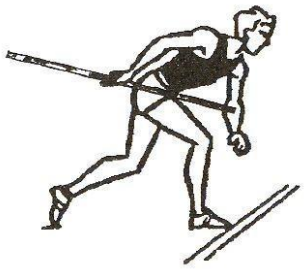


Рис 1. Положение бегуна на старте

Старт и стартовый разгон. По команде стартера «Марш» бегун резко отталкивается и энергично выносит вперед маховую ногу, стоящую сзади. Спортсмену необходимо набрать соревновательную скорость в короткое время за счет наклона туловища и коротких, частых шагов. Постепенно наклон туловища уменьшается, длина шагов увеличивается и, спортсмен, набрав необходимую скорость, переходит к бегу по дистанции. Обычно со старта бегуны развивают скорость несколько выше соревновательной (примерно до 300 м), далее спортсмен переходит к бегу по дистанции с оптимальной для себя скоростью.

Бег по дистанции. На данном этапе задача спортсмена — сохранить наиболее выгодную скорость в зависимости от характера соревнований, профиля дистанции, своей подготовленности и т.д.

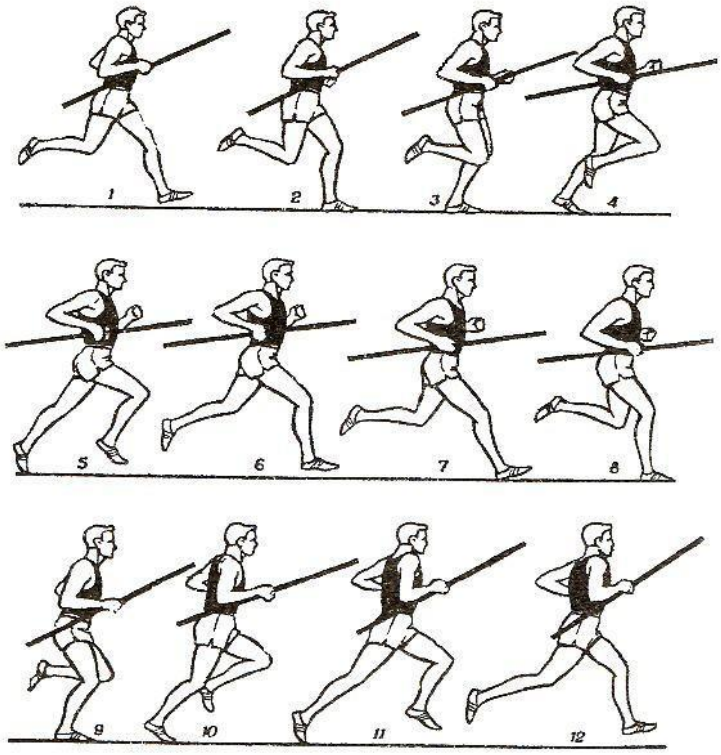


Рис. 2. Бег по дистанции

В беге туловище спортсмена немного наклонено вперед, голова держится прямо, взгляд направлен вперед (рис. 2). Руки двигаются свободно, как маятник, с изменяющимся центром тяжести, пальцы свободно сложены, предплечья не напряжены, плечи не поднимаются вверх. Кисти при движении вперед не пересекают средней линии туловища и поднимаются примерно до уровня ключицы, при движении назад доходят до задней линии туловища.

Нога ставится на опору упруго на внешний свод стопы с последующим опусканием на всю стопу. Следы стоп находятся на одной прямой, носки не разворачиваются в стороны. Отталкивание заканчивается выпрямлением опорной ноги во всех суставах. Маховая нога, согнутая в коленном суставе, движется вперед таким образом, что пятка поднимается

примерно до высоты середины бедра. В момент окончания отталкивания голень маховой ноги и бедро толчковой параллельны.

Необходимо в зависимости от профиля дистанции изменять отдельные параметры: длину и частоту шагов, постановку ноги относительно ОЦТ, высоту подъема бедра, положение туловища.

На дистанции бега по пересеченной местности спортсмен бежит свободным, широким шагом. При беге по каменистой местности шаг становится короче, нога ставится на грунт осторожнее, с передней части стопы. Бежать по мягкому грунту, песку, снегу, по болотистой местности и высокой траве следует более короткими и частыми шагами с постановкой ноги на всю стопу.

При беге на спусках бегуну необходимо несколько уменьшить наклон туловища вперед. Длина шагов значительно увеличивается, постановка ноги осуществляется на полную стопу или с пятки. Поэтому участки на спусках необходимо использовать для отдыха необходимо использовать для отдыха: снизить частоту и активность беговых движений (рис. 4).

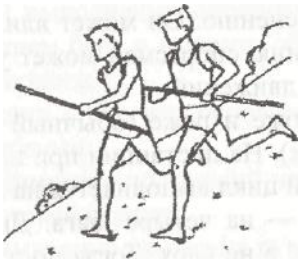


Рис. 4.

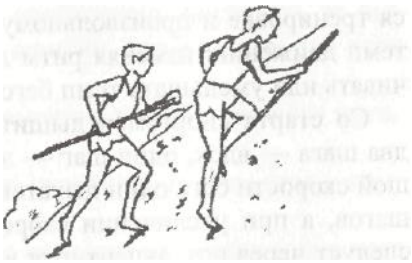


Рис. 5.

При беге в гору спортсмен наклоняет туловище вперед, уменьшая длину шага, выше поднимая колени. Постановка стопы осуществляется с передней части. По мере увеличения крутизны подъема следует уменьшать длину шагов и увеличивать их частоту, чтобы сохранить скорость передвижения (рис. 5).

В беге по пересеченной местности особое значение приобретает умение преодолевать препятствия. Следует выделять несколько способов их преодоления: небольшие препятствия можно преодолевать широким прыжковым шагом, без значительного нарушения ритма бега; канавы — прыжком в длину с приземлением на обе ноги; высокие предметы — с опорой, наступая на препятствие или перепрыгивая барьерным шагом; с помощью палки.

Финиширование. Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища. После пересечения линии финиша бегун не останавливается резко, а переходит на медленный бег и затем на ходьбу, чтобы постепенно привести организм в относительно спокойное состояние.

В практике большинство спортсменов начинают финишное ускорение за 200—300 м до конца дистанции, но наблюдаются случаи, когда бегуны начинают финишное ускорение за 500 м и более. Это связано с тактикой бега по дистанции и с задачами спортсмена в данных соревнованиях.

Дыхание в беге. Бег с палкой по пересеченной местности является типичным упражнением на выносливость. Обеспечение высокого уровня выносливости будет зависеть от правильного и ритмичного дыхания. Показатель дыхания, ритм хорошо поддается тренировке и произвольному изменению. Он может влиять на темп движений: изменяя ритм дыхания, спортсмен может увеличивать или уменьшать темп беговых движений.

Со старта спортсмен дышит глубже и реже (обычный ритм: два шага — вдох, один шаг — выдох). На дистанции при небольшой скорости бега один дыхательный цикл выполняется на шесть шагов, а при увеличении скорости — на четыре шага. Дышать следует через рот, акцентируя выдох, а не вдох. Тогда поступающий в легкие богатый кислородом вдыхаемый воздух смешивается с меньшим количеством остаточного и резервного воздуха, в котором содержание кислорода значительно ниже, а содержание углекислого газа выше, чем в атмосферном воздухе. На подъемах ритм изменяется, сохраняется время на вдох. Особенно большое значение для сохранения ритма дыхания имеет бег сразу после подъема. Грубейшей ошибкой будет переход к поверхностному, очень частому дыханию: оно резко снижает доставку кислорода работающим органам и не способствует выведению продуктов утилизации из организма. После подъема спортсмену необходимо сохранить ритм дыхания в пределах 60—80 дыхательных движений в минуту и произвести несколько форсированных выдохов, что позволит быстрее восстановить оптимальный ритм дыхания и работоспособность при беге.

Методика обучения бегу с палкой по пересеченной местности.

1. Создать у занимающихся представление о технике бега с палкой по пересеченной местности.

- краткий рассказ о беге с палкой по пересеченной местности;
- демонстрация техники бега с палкой по пересеченной местности;
- опробование-пробегание: занимающимся пробежать 2—3 раза по 80—100 м.

Методические указания. Рассказ должен быть образным, интересным, не должен занимать более 5 мин. Сначала рекомендуется показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения. При выполнении опробования необходимо наблюдать за выполнением бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

2. Обучить основным элементам техники бегового шага.

a) имитация положений ног, рук, туловища, головы стоя у гимнастической стенки;
b) имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально;
c) медленный бег на передней части стопы;
d) бег с высоким подниманием бедра с переходом на бег;
e) семенящий бег с переходом на бег.

Методические указания. Упражнение «a» следует выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, вертикали, окончания отталкивания.

В упражнении «b» необходимо сохранять вертикальное положение головы и туловища. Выполнять упражнение следует фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений. Упражнение «c» выполнять в колонне по одному. Не касаться пятками поверхности.

При выполнении упражнения «d» сохранять вертикальное положение туловища, руки согнуты в локтях; переход к «обычному» бегу плавный, почти незаметный.

Упражнение «e» выполнять в колонне по одному. Следить за постановкой ноги и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра.

3. Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.

a) ускорения на отрезках 60—80 м;
b) ускорение с удержанием скорости на отрезках 60—100 м;
c) бег на 100—200 м с равномерной скоростью по заданию тренера;
d) бег на 100—200 м с переменной скоростью по заданию тренера;
e) быстрый набор скорости и переход на свободный бег на 80—120 м.

Методические указания. В упражнении «a» обращать внимание на постепенное наращивание скорости.

В упражнении «b» обращать внимание на быстрое наращивание скорости и плавное удержание.

В упражнении «c» сохранять среднюю скорость бега 5 м/с, в случае отклонения от заданного времени более чем на одну секунду пробегание повторять.

Упражнение «d» выполнять в группе в беге по кругу по свистку. Следить за плавностью наращивания и снижения скорости бега.

При выполнении упражнения «e» необходимо следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному.

4. Обучить технике бега по повороту.

a) бег змейкой;
b) бег по кругу диаметром 20—30 м;

c) выбегание с виража на прямую;

d) вбегание с прямой в вираж; 5) повторный бег по виражу.

Методические указания. Упражнение «a» выполнять в колонне по одному за направляющим по заранее намеченному маршруту.

Упражнение «b» выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и за изменением работы рук.

При выполнении упражнения «c» следует обращать внимание на увеличение длины шагов и на выпрямление туловища.

При выполнении упражнения «d» следует обращать внимание на увеличение частоты шагов и на работу рук.

При выполнении упражнения «e» необходимо следить за постановкой стоп и за положением туловища.

5. Обучить технике бега с палкой в гору.

a) демонстрация техники бега с палкой в гору;

b) имитация положения рук, ног и туловища, стоя у подножья горы;

c) имитация движения рук на месте (одна рука впереди, другая сзади), туловище наклонено вперед;

d) имитация движения рук на месте; палка в правой (левой) руке;

e) повторное выполнение бега без палки в гору;

f) повторное выполнение бега с палкой в гору.

Методические указания. «a» Демонстрация техники рекомендуется сбоку, спереди и сзади. Обратить внимание на применение палки.

Упражнение «b» выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, окончания отталкивания.

При выполнении упражнения «c» руки работают чаще и выше, туловище наклоняется вперед. Выполнять движения фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений.

При выполнении упражнения «d» обратить внимание на держание палки и движение руки с палкой.

При выполнении упражнения «e» обратить внимание на положение туловища, на работу рук и ног.

При выполнении упражнения «f» обратить внимание на применение палки.

6. Обучить технике бега с палкой под гору.

a) демонстрация техники бега с палкой под гору;

b) имитация положения рук, ног и туловища, стоя у подножья горы;

c) имитация движения рук на месте; палка в правой (левой) руке;

d) повторное выполнение бега с палкой под гору.

Методические указания. «a» Показ рекомендуется сбоку, затем спереди и сзади.

Упражнение «b» выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, расслабленное состояние рук. Плечи слегка подаются назад.

При выполнении упражнения «c» обратить внимание на держание палки и на движение руки с палкой.

При выполнении упражнения «d» стопа проносится ближе к опоре, нога сгибается незначительно, руки почти не работают и расслаблены, плечи слегка поданы назад.

7. Обучить технике высокого старта.

a) изучение стартовых положений: «На старт!», «Марш!»;
b) выполнение стартов по одному;
c) выполнение стартов в группе;
d) выполнение стартов в группе с поворота;
e) максимальное ускорение со старта на отрезке 30—50 м.

Методические указания. Упражнение «a» выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений.

Упражнение «b» выполнять не в полную силу.

Упражнение «c» выполнять с максимальной скоростью.

При выполнении упражнения «d» необходимо построить группу на дорожке уступом, бежать под общую команду.

Упражнение «e» выполнять максимально быстро с наклоном вперед.

8. Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.

a) повторный бег на 200 м;
b) повторный бег на 400 м;
c) повторный бег на 600 м;
d) бег 4х200 м через одну минуту отдыха.

Методические указания. При выполнении упражнения «a» необходимо пробежать группой за 40—45 секунд. При отклонении на одну секунду от задания бег повторить.

При выполнении упражнения «b» необходимо показать одинаковое время на первой и второй половине дистанции.

При выполнении упражнения «c» необходимо показать одинаковое время бега на каждых 200 м.

При выполнении упражнения «d» необходимо сначала показать одинаковое время бега на 200 м, а затем бегун сам сообщает время бега на отрезках, а преподаватель сравнивает это время с реальным.

9. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

a) переменный бег от 200 до 2000 м;
b) бег от 400 до 1200 м;
c) бег от 400 до 1200 м с ускорением на последних 100 м;
d) бег в затрудненных условиях (дождь, ветер, мягкий грунт и т.п.);
e) участие в соревнованиях.

Методические указания. При выполнении упражнения «a» следить за стабильностью техники и совершенствованием умения увеличивать скорость.

При выполнении упражнения «b» необходимо добиваться умения удерживать нужную равномерную скорость движения и стараться не отклоняться от заданного результата.

При выполнении упражнения «c» необходимо добиваться умения удерживать равномерную скорость, стабильную технику и ритм дыхания.

В упражнении «d» следует обращать внимание на вариативность техники в зависимости от условий.

При участии в соревнованиях необходимо добиваться максимального результата.

Метание топора на дальность.

Метание топора на дальность относится к одному из самых сложных соревновательных упражнений северного многоборья, которое требует специальной организации места для проведения в связи с соблюдением техники безопасности. Поэтому для овладения техникой метания топора на дальность на начальном этапе могут использоваться метание гранаты и малого мяча (рис. 6, 7, 8) как одни из простых и доступных видов метаний [3].

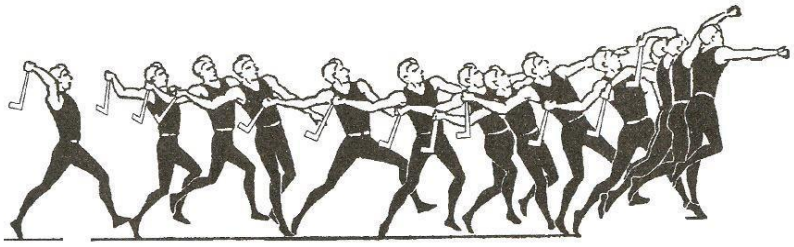


Рис. 6. Техника метания топора

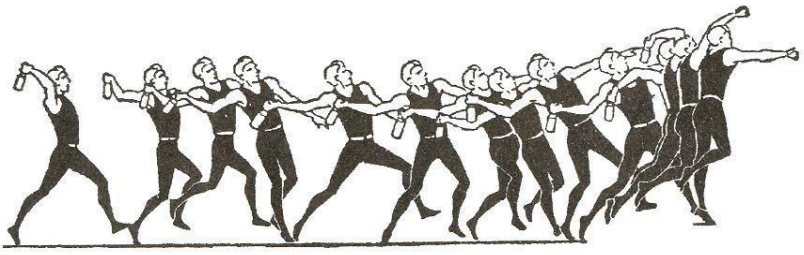


Рис. 7. Техника метания гранаты

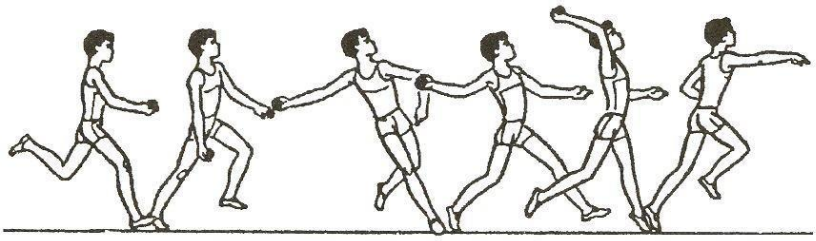


Рис. 8. Техника метания малого мяча

Для удобства технику метания топора (гранаты и мяча) делят на фазы: держание снаряда, разбег, финальное усилие, остановка.

Держание снаряда. Топорик (гранату) лучше держать у конца ручки (это увеличивает длину рычага силы при метании) (рис. 9, 10). Гранату захватывают либо пятью, либо четырьмя пальцами (мизинец при этом сгибается, упираясь в основание ручки). При этом способе захвата рука меньше напряжена. Мяч захватывают концами пальцев и в зависимости от силы кисти располагают ближе или дальше от ладони (рис. 11).

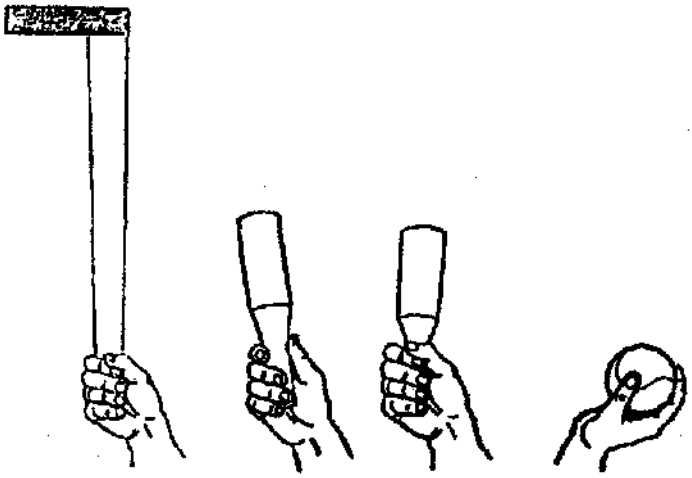


Рис. 9. Держание топора, гранаты, малого мяча

Существует два способа держать топор во время разбега. Первый: метатель держит топор на согнутой руке на уровне пояса. В этом случае топор направлен вперед, его лезвие — вправо–вниз. Во время разбега рука не должна быть слишком напряженной. Для правильного выполнения броска необходимо найти оптимальную скорость разбега. Топор следует метать под углом 45—50º по отношению к земле. В заключительных пяти шагах топор отводится вниз–вперед, и при замахе локоть отводится вперед–в сторону. Второй способ заключается в следующем: метатель во время разбега держит топор на уровне лица, лезвие направлено вперед. Бросок производится из положения «натянутого лука».

При первом варианте броска запущенный топор сначала летит по наклонной плоскости (вращаясь вокруг своей оси), далее полет продолжается по горизонтальной плоскости, и в заключительной части полета топор поворачивается лезвием направо и завершает свой полет

по наклонной плоскости, падая под углом 45º по отношению к земле и планируя еще на некоторое расстояние.

Во втором варианте броска топор летит лезвием вертикально к земле (вращаясь вокруг своей оси), затем он переходит в полет по горизонтальной плоскости, в заключительной части топор поворачивается лезвием в правую сторону, летит по наклонной плоскости и падает, планируя по наклонной плоскости. Вращение топора в момент падения заметно как при первом, так и при втором способе. В момент запуска необходимо давать топору небольшую закрутку движением кисти. Если вовремя броска кисть примет горизонтальное положение по отношению к земле, то топор спланирует только в двух плоскостях (горизонтальной и наклонной), что значительно сокращает дальность полета. Ошибкой считается, когда кисть «опрокинется» в правую сторону в момент броска. В этом случае топор пролетит в одной плоскости (наклонной), и за счет силы воздействия обратного потока воздуха он падает вертикально вниз.

Разбег. Метание топора на дальность выполняется с прямого разбега. Оптимальная длина разбега составляет тринадцать шагов, из них восемь шагов выполняется в предварительной части разбега и пять шагов в заключительной. В разбеге топорик (гранату) можно держать внизу, над плечом и перед собой. В зависимости от способа несения снаряда применяется тот или иной способ его отведения. С точки зрения увеличения скорости разбега выгоднее нести снаряд перед собой или внизу, однако при отведении топорика назад могут возникнуть значительные потери скорости. Во время разбега рука с топориком (гранатой) по возможности должна быть ненапряженной.

Как правило, при разметке разбега используются две контрольные отметки: одна — в начале разбега, другая — перед заключительной частью разбега (бросковыми шагами). Обычно это расстояние определяют опытным путем с учетом точности попадания на контрольные отметки. Разбег выполняется с ускорением на передней части стопы, при этом длина шагов приблизительно на 30 см меньше, чем в спринтерском беге. Задача заключительной части разбега состоит в том, чтобы, не снижая скорости бега, выполнить отведение топора и подойти в наиболее выгодном положении к фазе финального усилия. Отведение топора (гранаты или мяча) производится на два шага. Начинается оно с шага правой ногой. Метатель поворачивает плечи направо и по их оси выпрямляет руку со снарядом, немного заводя ее за спину. В ином варианте снаряд опускается вниз и отводится назад. Кисть при этом не опускается ниже уровня плеч, туловище держится вертикально (для сохранения скорости движения). Затем выполняется скрестный шаг, при выполнении которого туловище скручивается за счет сохранения поворота оси плеч. Бросковые шаги заканчиваются постановкой ног для выполнения финального усилия.

Финальное усилие начинается с движения ног. Левая нога упирается впереди проекции ОЦМТ по линии разбега, правая разгибается и поворачивает ось таза перпендикулярно направлению разбега. Движение таза увлекает за собой туловище и приводит метателя в положение «натянутого лука», после чего рука со снарядом хлестообразным движением выносится вперед и происходит выпуск снаряда.

Остановка. Стремительное движение вперед, возникающее под действием инерции разбега, необходимо погасить на коротком отрезке. Это достигается выполнением прыжка-перескока через левую ногу. Спортсмен, поднимаясь на носок, выполняет быстрый прыжок на правую ногу. Компенсируя равновесие на правой, он поднимает левую ногу, наклоняет туловище и производит движения руками.

Методика обучения технике метания топора (гранаты и мяча)

При обучении метанию топора (гранаты и мяча) следует выполнять следующие правила:

- для начального обучения использовать мячи или любые предметы (камни, снежки и т.д.);
- при проведении занятий метать снаряды только в одну сторону;
- без команды преподавателя не метать, за снарядами не ходить;
- последовательность обучения метанию топора (гранаты и мяча) обратная, т.е. сначала обучают финальной фазе, затем переходят к предыдущим фазам движения;
- все упражнения (за исключением метания из сектора) выполняются групповым или фронтальным методом;
- при проведении занятий в зале выполнять метание в сетку или использовать мячи с парашютами.

1. Создание у занимающихся представление о технике метания топора.

- рассказ о принципах метания топора и правилах соревнований;
- показ метания топора с полного разбега;
- показ метания топора с небольшого разбега в замедленном темпе с акцентированием внимания на главные элементы техники; 4) просмотр видеозаписей, кинограмм, рисунков и т.д.

Методические указания. Внимание занимающихся следует обратить на держание топора в разбеге, характер разбега, способ отведения топора, исходное положение перед финальным усилием и на финальное усилие.

2. Обучение бросковому движению из-за головы.

- метание набивного мяча, ядра, камня, гранаты двумя руками из-за головы с места (и.п.: стойка ноги врозь, затем левая нога впереди на всей стопе, правая сзади на носке):

а) подбрасывание и ловля ядра снизу-вверх;

б) броски ядра снизу вперед;

в) броски через голову назад;

г) броски ядра перед собой предплечьем и кистью.

- метание вспомогательных снарядов двумя руками с замаха вправо с места (и.п.: левая нога впереди на всей стопе носком вовнутрь, правая сзади на носке, затем — стоя левым боком в сторону метания).

Методические указания. Вспомогательные снаряды (ядра, набивные мячи, камни для бросков двумя руками из-за головы 1—4 кг). Добиваться раннего «тягового» движения грудью и локтями вперед, захлеста предплечьями и кистями. Следить за полным выпрямлением ног с сохранением двухопорного положения. При замахе добиваться, чтобы руки со снарядом выполняли движение по большой амплитуде и в конце замаха находились почти выпрямленными за головой, а туловище отклонялось назад.

3. Обучение держанию и выпуску снаряда.

- Показ хвата. Пробное выполнение.

Метание топора, набивного мяча, ядра, камня, гранаты двумя руками из-за головы с места из исходного положения стойка ноги врозь. Левая рука придерживает правую за запястье.

- Метание топора, набивного мяча, ядра, камня, гранаты одной рукой из-за головы с места из исходного положения стоя ноги врозь.

- И.п. — то же. Метание топора, набивного мяча, ядра, камня, гранаты из-за головы в цель с расстояния 6—10 м.

- И.п.: стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди. Метание топора, гранаты, малого мяча за счет хлестообразного движения руки.

- И.п.: стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Метание топора, гранаты, малого мяча за счет хлестообразного движения руки.

- Метание топора из исходного положения: стоя левым боком в сторону метания, вес тела на правой. Левая нога, выпрямленная в колене, приподнята над грунтом. Метание с места.

Методические указания: Следить, чтобы кисть была выше оси плеч, и чтобы была повернута ладонью вверх и не напряжена. Метание начинать с разгибания правой ноги и с

одновременным поворотом таза налево–вперед с последующим выведением вверх– вперед локтя метающей руки. Бросок заканчивается хлестообразным движением предплечья и кисти без опускания локтя. Правая нога разгибается в тазобедренном и коленном суставах и «проталкивает» таз на напряженную левую ногу.

4. Обучение финальному усилию.

a) Стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди (стопа повернута внутрь на 45º), правая нога согнута. Метание топора (гранаты) вперед—вверх.

b) И.п.: стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Метание топора (гранаты) в цель на расстоянии 10—12 м за счет хлестообразного движения руки.

c) Имитация метания топора (гранаты) с места с сопротивлением партнера (партнер держит метающего за руку).

d) И.п.: стоя левым боком в сторону метания (расстояние между стопами 70—90 см). Согнуть правую ногу, повернуть туловище направо, развернуть ось плеч и метнуть снаряд вперед—вверх.

Методические указания. В упражнении «b» движение начинается с разгибания и поворота правой ноги, снаряд не опускается ниже плеча метающей руки.

Упражнение «c» выполнять медленно. Партнер следит за последовательностью включения звеньев в работу и за наличием постоянной тяги руки.

В упражнении «d» при повороте отводить топор (гранату) за спину, не опуская ее ниже оси плеч. Движение выполнять слитно без остановки.

5. Обучение отведению топора прямо–назад в сочетании с финальным усилием (с четырех бросковых шагов).

a) Имитация отведения топора стоя на месте, в шаге с одновременным поворотом плеч вправо.
b) Отведение топора на первых двух бросковых шагах в ходьбе.
c) Метание топора с четырех бросковых шагов (в ходьбе).
d) Метание топора с четырех бросковых шагов в медленном беге.
e) Метание топора с четырех бросковых шагов в цель на расстоянии 10—12 м.

Методические указания. Левая нога стоит на контрольной отметке, топор над плечом. С шагом правой ногой повернуть ось плеч вправо (рука с топором остается в прежнем положении), с шагом левой ногой плавно выпрямить правую руку. Следить, чтобы кисть метающей руки была выше плечевого сустава. На третьем шаге (бескрестном) и четвертом (последнем) движение выполнится ускоренно, с быстрой постановкой ног на грунт. Разметка

четырех шагов в соответствии от исходного положения до линии первого шага — 3—4 стопы, от линии первого шага до линии второго — 5 стоп, последнего — 4—5 стоп.

6. Обучение скрестному шагу.

Средства.

a) Стоя левым боком в сторону метания, левая стопа под углом 45º, тяжесть на правой. Перенося вес на левую и оставляя плечи сзади, сделать шаг правой, ставя ее на линию.

b) Стоя левым боком в сторону метания на левой ноге, правая скрестно перед левой, выполнить прыжок с левой на правую, левая вперед.

c) Стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди, рука отведена, тяжесть на правой; правая нога проносится скрестно перед левой, которая отталкивается вдогонку маху правой. Приземление на правую ногу и затем постановка левой ноги (в ходьбе).

d) То же, что и в упражнении «c», повторить без метания, затем с метанием топора.

Методические указания. В упражнении «a» линия прочерчена в 1—2 стопах от левой ноги, правая приземляется параллельно линии с внешней стороны пятки. Вернуться в исходное положение.

В упражнении «b» стараться коснуться опоры левой ногой как можно раньше вслед за правой.

В упражнении «c» правая выносится вперед скрестно, после приземления вес остается на правой. Левая нога ставится на грунт как можно быстрее вслед за правой. С постановкой левой ноги начинается поворот налево, чему способствует поворот бедра правой ноги и отведение левой руки. Одновременно спортсмен выводит правую руку наружу («взятие на себя»). Продолжая поворот налево, спортсмен проходит через положение «натянутого лука», заканчивающееся финальным усилием.

7. Обучение метанию со скрестного шага.

- Стоя на левой, правая перед левой, рука с топором отведена, левая рука перед грудью. Метание после выполнения скрестного шага с переходом в финальное усилие.
- То же упражнение из исходного положения, стоя левым боком, вес на правой, туловище наклонено вправо так, что составляет с левой ногой одну прямую.
- Метание топора со скрестного шага в цель, расположенную на расстоянии 10—12 м, из и.п. — стоя левым боком в сторону метания.
- Выполнение скрестного шага и финального усилия после разбега боком с отведенным топором.

Методические указания. Правая выносится вперед скрестно, после приземления вес остается на правой ноге. Разведение бедер широкое, отталкивание правой мощное и быстрое, что способствует быстрому выносу ноги в скрестный шаг.

8. Обучение метанию топора с укороченного разбега.

1. Выполнение четырех бросковых шагов медленно (шагом), с попаданием на контрольную отметку левой ногой.
2. Выполнение предварительной части разбега в сочетании с бросковыми шагами с имитацией финального усилия.
3. Метание топора с укороченного разбега.

Методические указания. В упражнении 1 отведение строго на два шага. В упражнениях 2 и 3 следить за отведением топора и ритмом шагов после попадания на контрольную отметку. Добиваться ускоренного набегания, точного попадания левой ногой на контрольную отметку и слитного перехода на бросковые шаги.

9. Обучение технике метания топора с полного разбега.

1. Подбор и опробование разбега, его коррекция.
2. Метание топора с полного разбега с общей первой контрольной отметки.
3. Имитация метания топора с полного разбега.
4. Метание топора с полного разбега с постепенным увеличением скорости.
5. Метание топора в цель с полного разбега. Цель расположена на высоте 1—2 м и на расстоянии 15—20 м.
6. Выполнение метания в секторе с полного разбега с попаданием на контрольные отметки.

Методические указания. В упражнении 2 от общей контрольной отметки отсчитывается 16—20 обычных шагов или примерно 8—10 беговых шагов. После нахождения второй контрольной отметки каждый занимающийся пробегает свою предварительную часть разбега несколько раз с последующей коррекцией ее со стороны тренера-преподавателя. Затем он замеряет стопами расстояние от первой контрольной отметки до своей второй и запоминает. Там, где каждый занимающийся выполнит остановку после броска топора, должно быть начало планки. От этого места спортсмен отмеряет стопами расстояние до первой контрольной отметки. Продолжать уточнение разбега.

Упражнение 3 выполнять без снаряда. Обращать внимание на ритм разбега.

В упражнении 4 начало разбега выполнять медленно, сосредоточившись на правильном выполнении обгона снаряда на последних шагах.

В упражнении 5 необходимо обращать внимание на подбор и точность выполнения разбега.

10. Совершенствование техники метания топора.

1. Метание топора с полного разбега на технику.
2. Метание топора с полного разбега на результат.

Методические указания. Обращать внимание на ритмичную структуру метания топора, особенно на согласованность разбега с финальным усилием. Следить за правильным выполнением техники метания, корректировать угол вылета снаряда.

Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами.

Прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами условно разделяют на фазы: разбег, отталкивание, три последовательных прыжка и приземление. Наилучших результатов в прыжках добиваются спортсмены, обладающие хорошими скоростными качествами в беге на короткие дистанции, прыгучестью и рациональной техникой.

Разбег обычно выполняется с десяти и более метров и зависит от квалификации спортсмена и условий проведения соревнований.

Отталкивание. Перед отталкиванием прыгун принимает положение полуприседа (рис. 14), стопы на одном уровне параллельно, на ширине не более длины стопы, туловище наклонено вперед, руки отводятся назад. Отталкивание производится двумя ногами вверх–вперед за счет выпрямления ног и быстрого движения рук вниз–вперед–вверх.

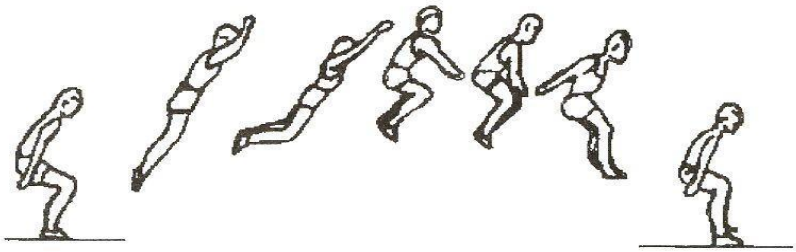


Рис. 14. Прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами

Полет. После отталкивания прыгун выпрямляется, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Затем ноги выпрямляются в коленях, выводя стопы вперед к месту приземления. Руки совершают маятникообразные движения в переднезаднем направлении. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленях и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета.

Приземление совершается с пятки с переходом на полную стопу, ноги согнуты в коленном и тазобедренном суставах, туловище наклонено вперед (положение полуприседа).

Особое внимание следует обратить на скоординированную работу рук с ногами, группировку в полете и прямое положение туловища во время отталкивания и полета.

Необходимо добиваться хорошего сохранения равновесия в полетных фазах. Это позволяет лучше сохранить скорость продвижения по прыжку и дает возможность достигнуть относительно высоких результатов. Критерии оценки пространственных соотношений частей тройного национального прыжка таковы: показанный спортсменом результат принимается за 100%, затем производится расчет каждой части прыжка. Соотношение частей тройного национального прыжка соответствует 32—32—36% [15]. Дальность тройного национального прыжка зависит от горизонтальной скорости разбега, возможно меньшей ее потери в моменты отталкиваний, упругой и мощной амортизации в опорных фазах.

Типичными ошибками при выполнении тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами являются следующие:

— постановка стоп на неодинаковом уровне при первом отталкивании;

— большой наклон туловища вперед, что приводит к «закручиванию» туловища;

— выполнение второго прыжка с носков;

— постановка стоп на неодинаковом уровне при последующих отталкиваниях;

— несинхронная постановка стоп при последующих приземлениях;

— разведение ступней на расстояние длины стопы.

Методика обучения тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двумя ногами

Методика обучения прыжкам с одновременным отталкиванием двумя ногами ничем не отличается от обучения классическим видам прыжков (прыжок в длину, тройной). Применяются все дидактические и педагогические принципы обучения.

Последовательность обучения технике прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами рекомендуется следующая.

1. Создать у занимающихся представление о технике тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами с места и с разбега.

- Анализ техники тройного национального прыжка по видеофильмам, кинограммам, кинокольцовкам, фотоснимкам. Выполнение тройного национального прыжка тренером или квалифицированным спортсменом. Показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники тройного национального прыжка. Пробное выполнение занимающимися тройного национального прыжка.

2. Создать необходимую физическую и функциональную подготовленность, координацию движений у занимающихся.

- Подскоки на месте и в движении на одной и двух ногах без маховых движений руками и в сочетании с махом руками и движением туловища. Различные прыжки со скакалкой на время, быстроту и законченность отталкивания стопой. Прыжки на месте с подтягиванием

коленей к груди и одновременным махом обеими руками на количество раз, серий, на время. Выпрыгивание из глубокого приседа с опорой о гимнастическую стенку на двух и на одной ноге, на количество раз, серий, на время. То же, без опоры с махом руками вверх. «Скачки» на месте на левой и правой ноге «до отказа» на время, сериями. Прыжки «в шаге» на месте с разноименным и одноименным махом руками. То же через набивные мячи, низкие барьеры и по отметкам. То же с одновременным отталкиванием двух ног. Выполнение вышеперечисленных упражнений с небольшими отягощениями, расположенными на плечах, поясе.

3. Овладеть техникой прыжка с одновременным отталкиванием двух ног с места и с разбега.

- Поточные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног с места и с небольшого разбега. То же в соревновательной форме. Поточные прыжки с небольшого разбега по намеченным отметкам. То же, но длина отметок увеличивается.

4. Освоить общую схему тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами.

- Тройной прыжок с места; то же по ровным отметкам и с увеличением расстояния между отметками. Тройной прыжок с трех беговых шагов. Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног с небольшого разбега на технику, координацию движений с акцентом на высоту полета. В каждой части на быстроту отталкивания и скорость продвижения. Тройной прыжок с короткого разбега в соревновательной форме.

5. Совершенствование техники отталкивания и полета.

- Многократное выполнение отталкивания с малого разбега с акцентом на силу отталкивания и маховое движение рук с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

6. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.

- Многократные ускорения на отрезках с переходом на обе ноги для отталкивания. Повторный бег на отрезках с хода на время и технику. Повторный бег по длине своего разбега до и после контрольной отметки на дорожке. Повторное пробегание и переход на обе ноги на точность попадания на брусок. Прыжки с полного разбега на технику и результат.

7. Совершенствование техники тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами в целом.

- Общеразвивающие упражнения без снарядов, со снарядами и на снарядах. Упражнения для развития общей и специальной силы, скорости бега и прыгучести. Многократное выполнение различных прыжковых упражнений. Различные ускорения и бег на технику и скорость, без отталкивания и в сочетании с отталкиванием. Участие в прикидках по

прыжкам в длину с места и с разбега, по бегу на короткие дистанции, по тройному прыжку с места и с разбега, по тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двух ног с места и с разбега.

Прыжки через нарты.

Техника прыжков через нарты

Характерными особенностями данного вида спорта являются прыжки с одновременным отталкиванием двумя ногами с места через препятствия — нарты (рис. 16).

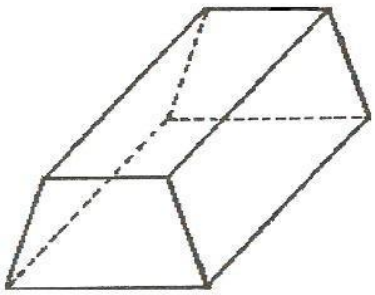


Рис. 16. Макет нарты

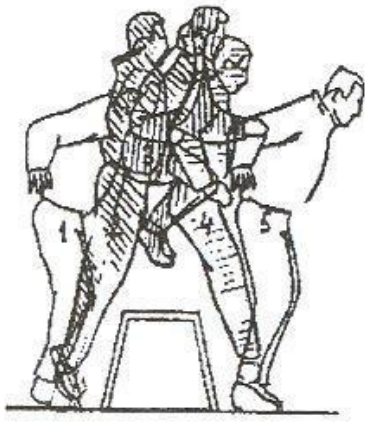


Рис. 17. Прыжок через нарту

При анализе техники в прыжках через нарты необходимо выделить основные составляющие фазы: отталкивание, полет и приземление (рис. 17).

Отталкивание осуществляется с двух ног одновременно, со всей стопы с акцентом на их внешних сводах. Отталкивание выполняется в результате взаимодействия всех частей тела прыгуна, когда происходит резкое разгибание в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах, а также рук.

После отталкивания обе ноги подтягиваются к груди, руки после отталкивания несколько опускаются, выпрямляются и поддерживают равновесие. Спортсмен приобретает необходимую высоту полета, которая составляет 55—60 см.

Одновременно ноги начинают разгибаться за счет опускания бедра и движения голени по инерции вперед. Приземление происходит на переднюю часть стоп. При этом пятки стоп сводятся вместе, носки развернуты наружу. Руки, продолжая начатое движение, опускаются вперед–назад. Это компенсаторное (возмещающее) движение способствует сохранению устойчивости (рис. 17).

Согласно правилам соревнований, участник, преодолевший 10 нарт, делает поворот на 180°.

Поворот осуществляется прыжком с одновременным отталкиванием двух ног. Участнику предоставляется время 5 секунд (отсчет времени производится с момента приземления после преодоления последней нарты до момента отталкивания для преодоления последующих серий прыжков).

Методика обучения технике прыжков через нарты

При обучении прыжкам через нарты рекомендуется следующая последовательность.

1. Создать у занимающихся представление и правильное понятие о технике прыжков через нарты.

- анализ техники прыжков через нарты по видеофильмам, кинокольцовкам, кинограммам, фотоснимкам; выполнение тренером или квалифицированным спортсменом прыжков через нарты; показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники прыжков через нарты; выполнение занимающимися прыжков через нарты.

2. Изучение техники прыжков через нарты, группировки и приземления. Преодоление психологического барьера при выполнении прыжков через нарты.

- имитация отталкивания на месте с активным выпрямлением ног в коленном и голеностопном суставах; отталкивание строго вверх и группировка (подтягивание коленей к груди), расслабление мышц, выполнивших работу; приземление с амортизацией силы удара; приземление на переднюю часть стопы и повторное отталкивание; многократные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног через десять—двадцать нарт (высота нарт небольшая).

3. Изучение техники движения рук в сочетании с дыханием.

- показать прыжок через нарты, акцентируя внимание на движении рук и выполнении дыхания (движения обеих рук вперед–вверх, согнутых в локтевом суставе, — вдох; опускание рук, согнутых в локтевом суставе, — выдох).

4. Изучение техники поворота после преодоления десяти нарт.

- показ техники выполнения поворота после преодоления десяти нарт; прыжок с одновременным отталкиванием двух ног на месте с поворотом на 180º (руки движутся так же, как при преодолении нарт; расслабление мышц и восстановление дыхания в период поворота после преодоления десяти нарт; после поворота — расслабление мышц, наклон, глубокий вдох и выдох — подготовка к дальнейшим действиям прыгуна).

5. Совершенствование техники прыжков через нарты с одновременным отталкиванием двух ног и техники поворота после преодоления десяти нарт.

- многократные повторные прыжки сериями и на время; выполнение специальных упражнений поточно с отягощениями; участие в прикидках и соревнованиях в соответствии с календарным планом.

4.4. Теоретическая подготовка

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Таблица 16- Темы по теоретической подготовке по этапам обучения

Этапы	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие места для метания тынзяна;
- наличие места для метания топора;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом.

Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[1];

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

[1] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Таблица 17- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Веревка с флажками для разметки секторов для метания тынзяна и топора (50 м)	штук	На организацию	15
2.	Весы кухонные	штук	На организацию	1
3.	Гантели (от 0,5 до 5 кг)	комплект	На место проведения учебно-тренировочного занятия	2
4.	Гимнастическая стенка	штук	На место проведения учебно-тренировочного занятия	3
5.	Гранаты спортивные (300, 500, 700 г)	комплект	На организацию	5
6.	Дальномер	штук	На организацию	1
7.	Жилет-утяжелитель (до 15 кг)	штук	На место проведения учебно-тренировочного занятия	5
8.	Конус высотой 15 см	штук	На организацию	15
9.	Конус высотой 30 см	штук	На организацию	15
10.	Макеты нарт (30х50х30 см)	штук	На организацию	10
11.	Макеты нарт (40х60х40 см)	штук	На организацию	10
12.	Макеты нарт (50х70х50 см)	штук	На организацию	10
13.	Мат гимнастический	штук	На организацию	5
14.	Мяч баскетбольный	штук	На организацию	1
15.	Мяч волейбольный	штук	На организацию	1
16.	Мяч для метания (150 г)	штук	На организацию	10
17.	Мяч для метания (300-400 г)	штук	На организацию	10
18.	Мяч для метания (500-600 г)	штук	На организацию	10
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	На место проведения учебно-тренировочного занятия	1
20.	Мяч футбольный	штук	На организацию	1
21.	Палки лыжные (для бега)	штук	На организацию	10
22.	Рулетка (длинна 10 м)	штук	На тренера-преподавателя	1
23.	Рулетка (длинна 100 м)	штук	На тренера-преподавателя	1
24.	Рулетка (длинна 50 м)	штук	На тренера-преподавателя	1
25.	Свисток	штук	На тренера-преподавателя	1
26.	Секундомер электронный	штук	На тренера-преподавателя	1
27.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	На тренировочный спортивный зал	1
28.	Скакалка гимнастическая	штук	На место проведения учебно-тренировочного занятия	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	На место проведения учебно-тренировочного занятия	2
30.	Стойка для хорея	штук	На организацию	2
31.	Термометр для измерения температуры воздуха	штук	На организацию	2
32.	Топор (не менее 350 г)	штук	На организацию	10
33.	Турник навесной на гимнастическую	штук	На место проведения	3

	стенку		учебно-тренировочного занятия	
34.	Тынзян (длина 25 м)	штук	На организацию	5
35.	Указатель направления ветра	штук	На организацию	2
36.	Утяжелители для ног	комплект	На место проведения учебно-тренировочного занятия	10
37.	Утяжелители для рук	комплект	На место проведения учебно-тренировочного занятия	10
38.	Хорей	штук	На организацию	2
39.	Штанга тренировочная	комплект	На место проведения учебно-тренировочного занятия	1
40.	Электромегафон	штук	На организацию	2
41.	Эспандер резиновый ленточный	штук	На место проведения учебно-тренировочного занятия	10

Таблица -18 Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
1.	Жилет теплый	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2		
2.	Костюм тренировочный (летний)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		
3.	Костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		
4.	Кроссовки спортивные (летние)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		

Таблица 19– Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Секундомер электронный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	3
2.	Топор (не менее 350 г)	штук	На обучающегося	-	-	-	-	2	1
3.	Тынзян (длина -30 м)	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	2

5.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки Кадровые:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП);
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1.Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442),действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «северное многоборье», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Организационные условия:

- обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- соблюдение возрастного контингента;
- отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексию, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушнотеплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности
- охрана труда

Информационно-методические условия:

- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Северное многоборье»;
- наличие дополнительной образовательной программы;
- своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

Информационное обеспечение Программы включает следующие информационные материалы, необходимые для использования в работе:

1. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебн. для студ. сред. и высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2003. – 512 с.: ил.

2. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

3. Зуев В.Н. Северное многоборье. Тюмень: Изд-во «Вектор Бук» - 2003 г. – 280 с.

4. Макаров А.Н., Сирис П.З., Теннов В.П., Шехтель А.Я. Легкая атлетика. Учебник для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов. Под ред.

А.Н. Макарова. М., «Просвещение», 1974. – 351 с. с ил.

5. Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н. Зуева, Г.В. Сысолятина. М., 2003. – 43с.

6. Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н. Зуева, Г.В. Сысолятина. М. – 2003.

7. Программа для ДЮСШ (национальные виды спорта северного многоборья) / Под ред. В.Н. Зуева, Г.В. Сысолятина. М., 2003. – 132с.

8. Психология спорта. Хрестоматия / Сост.-ред. А.Е. Тарас. - Минск: Харвест, 2005.

Северное многоборье: Уч.-метод. пособие / Н.И. Синявский, В.В. Власов и др. Сургут, 2002. – 76 с.

9. Северное многоборье: Учебно-методическое пособие / Н.И. Синявский, В.В. Власов и др. Сургут. – 200.

Интернет ресурсы:

Сайт Министерства Спорта РФ: http://www.minsport.gov.ru/sport/

Сайт Олимпийского комитета России: http://www.roc.ru

Сайт Международного олимпийского комитета: http://www.olympic.org

Сайт Российского антидопинговое агентство: http://www.rusada.ru