

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ненецкого автономного округа
«Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»**

УТВЕРЖДЕНО

УТВЕРЖДАЮ

Протоколом тренерского совета от «19» апреля 2023 года № 28

Директор ГБУ ДО НАО «Спортивная школа
олимпийского резерва «Труд»



С.С.Паромов

«19» апреля 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ**

**по этапам спортивной подготовки от Начальной подготовки до
Высшего спортивного мастерства**

Срок реализации программы: бессрочный при соблюдении изменений Федерального
стандарта спортивной подготовки

НАО 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| I. Общие положения | 2 |
| 1.1. Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы | 2 |
| 1.2. Цели и задачи Программы | 3 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 4 |
| 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. | 4 |
| 2.2. Объем Программы | 5 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план | 7 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы | 9 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 11 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики | 14 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 19 |
| III. Система контроля | 20 |
| 3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «северное многоборье» | 20 |
| 3.2. 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» | 21 |
| 3.3. 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» | 22 |
| 3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «северное многоборье» | 23 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 24 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 24 |
| 4.2. Учебно-тематический план | 64 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 67 |
| 5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «северное многоборье» | 67 |
| 5.2. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 68 |
| 5.3. Кадровые условия реализации Программы | 71 |
| VI. Список используемой литературы | 72 |

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье (далее - Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье (утв. приказом Министерства спорта РФ от 09.11.2022 № 956), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку

1.1 Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2022);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 14 июля 2022 года);
3. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 30.04.2021)
4. Гражданский кодекс Российской Федерации (ГК РФ) от 30 ноября 1994 года N 51-ФЗ (с изменениями на 25 февраля 2022)
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (письмо № ВМ-04-10-2554);
6. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
7. Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645 (ред. от 08.06.2021);
8. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;
9. Приказ Минспорта России от 20.02.2017 N 108 (ред. от 10.04.2020) "Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2017 N 46058) (ред. От 10.04.2020);
10. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 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" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238).

1.2. Цели и задачи Программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение **основных задач**: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Северное многоборье, как вид спорта, родилось в процессе трудовой деятельности народов Севера, и очень рано стало представлять собой объективно-существовавшие средства физического воспитания. С развитием

национальной культуры народов Севера появилась потребность осуществлять свои действия в более эмоциональной форме – в форме состязания в силе, ловкости, выносливости и т. д.

На формирование самобытных видов спорта большое внимание оказали также природные, климатогеографические, производственные и другие особенности, в том числе и этнические. Примером этому может служить использование в состязаниях обязательных компонентов — тынзяна (аркан), хорей (деревянный шест для управления оленьей упряжкой), нарт.

Северное многоборье – технически сложный вид спорта, возникший на основе особенностей, труда и обитания коренных жителей севера. Они характеризуются широкой самодеятельностью и яркой эмоциональностью. Коренные жители испокон веков передавали своим детям традиционные северные ремесла: охоту, рыбную ловлю, оленеводство. Вместе с ними зарождались и национальные игры, которые давали людям не только заряд бодрости, но и профессиональное мастерство, необходимое в быту северян.

Северное многоборье включает в себя виды - прыжки через нарты, тройной прыжок с разбега с двух ног, метание тынзяна на хорей, метание спортивного топорика, бег с палкой по пересеченной местности.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

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

2.2. Объем Программы

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | | |
| | 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

учебно-тренировочные занятия

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико – восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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 к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 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 | | |

спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:
соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся

положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «северное многоборье»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Основные | - | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 |

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии

с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | ЭТАП ПОДГОТОВКИ | | | | | |
|-------|---|---------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап Совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | до года | Свыше года | До трёх лет | Свыше трёх лет | | |
| 1. | Общая физическая Подготовка(%) | 45-56 | 33-49 | 24-35 | 18-25 | 13-18 | 8-15 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 22-28 | 27-33 | 29-40 | 33-47 | 45-51 | 50-53 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях(%) | - | 1-2 | 2-4 | 2-5 | 4-6 | 5-7 |
| 4. | Техническая подготовка(%) | 10-15 | 10-16 | 12-18 | 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

| Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|------------------|
| Профориентационная деятельность | | |
| Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| Здоровьесбережение | | |
| Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений <p>В проведении дней здоровья и спорта, Спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |

| | | |
|---|--|----------------|
| Режим питания и отдыха | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| Практическая подготовка (участие в физкультурных Мероприятиях и спортивных Соревнованиях и иных мероприятиях) | <p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| Развитие творческого мышления | | |
| Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих | Семинары, мастер-классы, Показательные выступления для обучающихся, направленные на: | В течение года |

| | | |
|------------------------------------|---|--|
| достижению спортивных результатов) | <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; | |
|------------------------------------|---|--|

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|---|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | 1. Веселые старты “Честная игра” | 1-2 раза в год | Примеры игр – на сайте РУСАДА https://rusada.ru/ ; также можно проводить любые другие игры, которые отражают ценности чистого спорта |
| | 2. Теоретическое занятие “Ценности спорта. Честная игра” | 1 раз в год | Согласовать с лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом “Запрещенный список”) | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома), http://list.rusada.ru/ |
| | 4. Антидопинговая викторина “Играй честно” | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе |
| | 5. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | https://rusada.ru/ |

| | | | |
|---|---|----------------|--|
| | 6. Родительское собрание | 1-2 раза в год | Рекомендуется включать в повестку родительского собрания вопрос, связанный с предотвращением распространения допинга, например, на тему “Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры”. Собрание проводит тренер |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты “Честная игра” | 1-2 раза в год | Примеры игр – на сайте РУСАДА https://rusada.ru/ ; также можно проводить любые другие игры, которые отражают ценности чистого спорта |
| | 2. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | https://rusada.ru/ |
| | 3. Антидопинговая викторина “Играй честно” | По назначению | Проведение викторины рекомендуется предусмотреть на крупных спортивных мероприятиях в регионе |
| | 4. Семинар “Виды нарушений антидопинговых правил”, “Проверка лекарственных средств” | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | 5. Родительское собрание | 1-2 раза в год | Рекомендуется включать в повестку родительского собрания вопрос, связанный с предотвращением распространения допинга, например, на тему “Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры”. Собрание проводит тренер |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | 2. Семинар | 1-2 раза в год | Согласовать с лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | “Виды нарушений антидопинговых правил”, “Процедура допинг-контроля”, “Подача запроса наТИ”, “Система АДАМС” | | |

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персоналаспортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- 1) Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- 2) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- 3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- 4) Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- 5) Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- 6) Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- 7) Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- 8) Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- 9) Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- 10) Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- 11) Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует “принцип строгой ответственности”. Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач ГБУ ДО НАО «СШОР «Труд» является подготовка спортсмена к роли помощника тренера – преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе продолжать инструкторско-судейскую практику на этапе совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

| Этапы и годы спортивной подготовки | Необходимые умения и навыки |
|--|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трёх лет | <ol style="list-style-type: none"> 1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 2. Составить конспект тренировочного занятия и провести разминку в группе. 3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений у товарища по команде. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трёх лет | <ol style="list-style-type: none"> 1. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера. 2. Составить конспект тренировочного занятия и провести его. 3. Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям. 4. Руководить командой группы на соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <ol style="list-style-type: none"> 1. Приобретение судейских навыков в качестве судьи–хронометриста, судьи в дисциплине. 2. Проводить организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета. 3. Составление положения о соревнованиях. 4. Оформление судейской документации. 5. Изучение особенностей судейства соревнований по северному многоборью. |

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

Медицинское обеспечение лиц, занимающихся на отделении пауэрлифтинга, осуществляется в следующем порядке: специалистами соответствующих поликлиник где обследуются дети школьного возраста, учащиеся иных учебных заведений для допуска к занятиям пауэрлифтингом; специалистами врачебно-физкультурных организации и подразделений – на тренировочном этапе.

Углубленные медицинские обследования включают в себя: предварительные или первичные при определении допуска к занятиям спортом, периодические с целью оценки влияния занятий избранным видам спорта на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня физического развития. УМО проводится один раз в год. Ведущие спортсмены отделения (КМС) – два

раза в год.

Медицинские обследования, проводимые в условиях соревновательной деятельности, реализуются во время основных и контрольных соревнований с целью определения истинных изменений здоровья и функциональной подготовки спортсменов в процессе экстремальной деятельности, возможности роста спортивных достижений, назначения системы средств восстановления и повышения работоспособности и являются специфичными для каждого вида спорта. Врачебный осмотр включает в себя врача по спортивной медицине, врачей-специалистов: педиатра, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога. При наличии показаний проводятся консультации специалистов. Исследование физического развития, функциональные пробы и определение общей физической работоспособности, флюорография органов грудной клетки, электрокардиография, общий анализ крови, общий анализ мочи, при необходимости клинический анализ крови, клинический анализ мочи, биохимический анализ крови. При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования. По результатам медицинских обследований и медицинскую документацию вносится и в копии выдается тренерам – преподавателям. Врачебное заключение, включающее в себя: оценку состояния здоровья, заключение о физическом развитии по существующим стандартам, допуск к занятиям спортом.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления. К ним в первую очередь можно отнести индивидуализацию и рациональный режим чередования тренировки и отдыха, а также постоянный контроль и коррекцию тренировочных занятий в зависимости от функционального состояния спортсмена. К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой и т.п. Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим спортсменов и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах подготовки.

Они включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха; правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств, для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снаряжения, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание

положительного эмоционального фона);

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;

- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах тренировки;

- разработка методики физических упражнений, направленной на ускорение восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

Что касается конкретных методов, то выбор того или иного из них и их сочетание должны осуществляться врачом и тренером в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, характера и степени утомления, индивидуальных особенностей спортсмена, условий и материальной базы. Правильное распределение нагрузки на организм и системы в процессе отдельного занятия и различных по длительности тренировочных циклов способствуют активизации процессов восстановления и повышению эффективности тренировки.

Этому способствует изучение роста, стабилизации и снижение спортивных результатов, зависимость длительности каждой фазы от режима соревновательной нагрузки. Изучение специфики применяемых упражнений с точки зрения их общего и избирательного воздействия позволит целесообразно развивать функциональные возможности определенных органов и систем организма, будет способствовать более быстрому восстановлению. Работа и отдых в процессе роста работоспособности спортсмена должны быть сбалансированы.

При построении отдельных тренировочных занятий особого внимания заслуживает организация вводной, подготовительной и заключительной частей. Рациональное построение вводной и подготовительной частей способствует более быстрому «вхождению» в работу, обеспечивает высокий уровень работоспособности в основной части. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить утомление, являющееся следствием выполняемых упражнений.

Правильный подбор упражнений и методы их использования в основной части занятия, по утверждению Готовцева П.И. и Дубровского В.И. обеспечивает высокую работоспособность

спортсменов, необходимый уровень эмоционального состояния, что в свою очередь, благотворно сказывается на процессах восстановления. Дембо А.Г. и Земцовский Э.В. утверждают, что, наблюдая за влиянием физических упражнений на организм занимающегося, можно в зависимости от его состояния эту нагрузку изменять, то есть увеличить или уменьшить, а при необходимости сделать перерыв в занятиях на тот или иной момент или запретить их совсем. Педагогические средства восстановления являются естественными и следовательно наиболее рациональными.

Психологические средства восстановления.

В современном спорте нагрузка на психологическую сферу спортсменов очень высока. Соревнуясь, в ряде случаев, на пределе человеческих возможностей, в спорте равных побеждают те, у кого крепче нервы, лучше эмоционально-

волевая подготовка, кто способен более качественно восстановить свою психологическую работоспособность, устранять избыточное нервное напряжение. Необходимо постоянно преодолевать большие не только физические, но и психологические нагрузки, приводящие к повышенной нервно-психической активности, а затем к эмоциональному стрессу. И поэтому не менее важны и так называемые психологические средства восстановления, направленные на снятие нервно-психического напряжения, что в свою очередь, способствует более быстрейшему восстановлению двигательной сферы физиологических функций организма. Средства психологического воздействия на организм весьма разнообразны. К психотерапии относятся внушенный сон-отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактики – психорегулирующая тренировка (индивидуальная и коллективная), психогигиена – разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Педагогические средства принято подразделять на две группы (подход тренера к спортсмену, организация отдыха, применение отвлекающих факторов, моральный климат в коллективе, комплектование команд, расселение спортсменов и др.) и средства, направленные на регуляцию и коррекцию психических состояний (гипноз, внушение, психорегулирующая тренировка и т.д.).

Можно говорить о различных принципах классификации методов психорегуляции. Так, по мнению Мельникова В.М. по природе они разделяются на те, которые применяются из вне (гетерогенно), и методы саморегуляции (аутогенные); по содержанию на словесные (вербальные) и безсловесные (невербальные); по технике оснащения – аппаратные и безаппаратные; по манере использования – контактные и бесконтактные.

С целью восстановления психической работоспособности могут применяться как чисто психологические методы, внушение в состоянии бодрствования, гипносуггестия, так и различные невербальные, аппаратные методы.

- Внушение в состоянии бодрствования. Со спортсменом проводится беседа. В простой, ненавязчивой форме объясняются причины его неудач и доступные варианты их оперативного преодоления. Совместно со спортсменом

разбирается все то, что необходимо устранить в процессе психорегуляции.

- Гипносуггестия. Под вербальными гипносуггестивными воздействиями подразумевается формирование у спортсмена с помощью слов особого сноподобного состояния, в котором процессы восстановления будут протекать намного эффективнее, чем в состоянии бодрствования или во сне. В сноподобном состоянии, вызванном с помощью гипносуггестии, доминирование восстановительной системы может быть максимальным. Аппаратные методы восстановления: формирование сноподобного состояния с помощью методов электроанальгезии, электромассаж, электропунктура. Психологические методы и средства восстановления работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок в последние годы получили широкое распространение. С помощью психологических воздействий удается снизить уровень нервно-психической напряженности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления в других органах и система организма.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требование к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства восстановления: особое место среди средств восстановления, способствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, барвоздействие, локальное отрицательное давление, бани, сауны. Несколько слов следует сказать о парной и суховоздушной банях. Эти бани широко используются, так как представляют собой эффективное средство ускорения восстановительных процессов и повышения работоспособности спортсменов.

Как средства восстановления широко используются все виды массажа как ручной, так и аппаратный, а также комбинированный. В комплексе средств восстановления спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата широко используются различные мази (чаще разогревающие), гели и кремы. Воздействие их на ткани обусловлено свойствами входящих в них ингредиентов. Так, одни мази вызывают резкую гиперемию тканей, другие снимают отек, воспаление. К медико-биологическим средствам восстановления относятся различные фармакологические препараты и прежде всего обладающие адаптогенным действием и способностью к ускорению процессов восстановления.

При анализе литературных источников можно прийти к выводу, что используя различные средства, ускоряющие процесс восстановления, следует всегда иметь в виду, что естественные пути восстановления предпочтительнее искусственных, что ускорение восстановления, не обеспечивающееся естественными ресурсами организма, может спровоцировать перегрузку. Поэтому средства восстановления не должны иметь ничего общего с искусственной стимуляцией организма, т.е. допингами, и должны всегда оцениваться с позиции сохранения здоровья спортсмена. Кроме того, не всегда следует стремиться к ускорению восстановления. Это зависит, прежде всего, от задач, стоящих перед спортсменом, и от его индивидуальных особенностей.

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:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «северное многоборье»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «северное многоборье»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и

питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «северное многоборье»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

3.1. 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 | |
| | | | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 1.6. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | |
| | | | 19 | 13 | 24 | 16 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Наклон вперед из положения | количество раз | не менее | | | |

| | | | | |
|------|--|----------------|----------|---|
| | стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | | 1 | |
| 2.2. | 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 | не менее | |
| | | | 8 | 6 |

3.2. 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 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 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 | |
| | | | 15 | 11 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 8,7 | 9,1 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 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 (до трех лет) | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |

| | | |
|------|---|---|
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
|------|---|---|

3.3. 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 | |
| | | | 13,8 | 16,4 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.10 | 10.00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | - |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 18 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |
| 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» | | | |

**3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на этап высшего 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 | |
| | | | 13,4 | 16,0 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 9.50 |
| | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.40 | - |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 42 | 17 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 14 | - |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 20 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,9 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 235 | 190 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Метания топора на дальность | м | не менее | |
| | | | 136 | 60 |
| 2.2. | Метания тынзьяна (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест) | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | 3 |
| 2.3. | Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами | м | 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 «мастера спорта России» | | | |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

- всестороннее развитие организма занимающегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов);
- улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств»;
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

В 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. Общеразвивающие упражнения могут быть как общего воздействия, так и локального, направленного на отдельные группы мышц.

К общеразвивающим упражнениям относятся любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, руками и ногами, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнера, гимнастических снарядов и различных предметов. Они могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, резко и плавно, с различным согласованием движений звеньями тела, кратковременно и продолжительно и т.д.

Общеразвивающие упражнения являются составной неотъемлемой частью каждого занятия. Их содержание, направленность, объем и дозировка зависят от возраста, уровня физического развития спортсменов, периода тренировочных занятий и т.д.

| Упражнения без предметов | |
|---|---|
| Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи | - движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, |

| | |
|----------------------------------|--|
| | <p>одно движение на 1-2 шага;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибания рук и одной руки в упоре, передвижения на руках из упора стоя согнувшись в упор лежа |
| | <p>и назад, подпрыгивание;</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе, то же с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата; - достать одну руку другой за спиной. |
| Упражнения для мышц туловища | <ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперед, назад, в стороны; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; вставание на мост, круговое движение одной и двумя ногами с увеличением и уменьшением радиуса; - подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками и ногами; - передвижение по кругу на руках или на носках. |
| Упражнения для мышц ног | <ul style="list-style-type: none"> - в положении стоя с опорой руками поочередные махи прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой, круговые движения; - выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума; то же с подскоками; - переходы из положения стоя в полуприсед, |
| | <p>глубокий присед и обратно – на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой в различных положениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вставания на гимнастическую скамейку и стенку, плинт, коня и спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх-вперед; - пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге. |
| Упражнения общего воздействия | В различных исходных положениях – стоя, сидя и лежа – с использованием гимнастических снарядов. |
| Упражнения на расслабление мышц | <ul style="list-style-type: none"> - встряхивание рук и ног в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа и в вися; - постепенное напряжение в течение 4-6 сек. мышц рук, ног или всех мышц до максимального, приводя их затем в пассивное состояние, полное их расслабление в положении сидя и лежа. |
| Акробатические упражнения | |

| | |
|--|--|
| <p>Эти упражнения, как правило, оказывают общее воздействие, включая в работу большое число мышечных групп</p> | <ul style="list-style-type: none"> - стойка на лопатках, голове и руках, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую скамейку, ходьба на руках; - перекаты; короткие и длинные кувырки вперед и назад; в стороны с опорой и без опоры на руки; через голову, через плечо (руки в стороны) с места, с шага и с разбега; толчком одной ногой и двумя; кувырки вперед и назад вдвоем; кувырки через партнера и препятствия различной высоты с полетом с места и с разбега; - мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивание в положении моста, вставание на мост наклоном назад и через стойку на руках с помощью и без помощи партнера, вставание с моста; - подъем разгибом из положения лежа на лопатках согнувшись с опорой руками; - перевороты боком в обе стороны с места, с шага и с разбега, то же вперед и назад. Сальто вперед с разбега, сальто назад с помощью и без помощи партнера. |
|--|--|

Упражнения с партнером

1. С помощью партнера в различных исходных положениях выполнение упражнений на гибкость.
2. С сопротивлением и с помощью партнера, с использованием веса партнера и воздействием на различные группы мышц.
3. Два-четыре человека, взявшись под локти, играют в перетягивания, строят акробатические пирамиды, эстафеты; выполняют перепрыгивания, ходьбу, прыжки и бег с партнером на спине и на плечах, бег с низкого старта с сопротивлением партнера упором руками в плечи.

| | |
|---|--|
| | <p>- выполняются индивидуально, в парах и группах. Из основной</p> |
| | <p>Упражнения с предметами, вращающимися</p> |
| <p>Упражнения с набивными мячами (вес мяча - до 5 кг)</p> | <p>Упражнения с набивными мячами, вращающимися</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняются индивидуально, в парах и группах. Из основной амплитудой и темпом движений; - броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной. Толкание мяча одной рукой и двумя; - подскоки и прыжки с мячом в руках и ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед; - удержание равновесия, стоя на мяче на двух и одной ноге, сидя – наклоны, вращения, подбрасывания и броски мяча, толкание одной рукой и двумя от плеча, от груди вверх, вперед, метание мяча сбоку двумя руками и одной; |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - лежа на спине, броски мяча из-за головы, от груди одной рукой и двумя, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову; лежа на животе, броски от груди двумя руками, подъем ног с мячом; - передача одного, двух мячей в парах из положения стоя и сидя, перебрасывание одного, двух мячей на бегу, борьба за мяч; - игры и эстафеты с передачей по кругу одного или нескольких мячей на быстроту (в колонне – над головами и между ног), раскладывание и собирание мячей на время. |
| Упражнение с палкой. | В различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа – с палкой в руках (различная ширина хвата) подъем и отведение рук назад, наклоны и повороты с палкой на плечах и за спиной, прыжки через палку. |
| Упражнения со скакалкой | Прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе на двух ногах и с продвижением вперед. Различные эстафеты. |
| Упражнения на гимнастических снарядах | <ul style="list-style-type: none"> - висы, лазанья, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног, вращение ног; - размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, переворотом в упор, соскоки; - простые и опорные прыжки через коня, козла с жесткого и подкидного мостика в длину и в высоту, впрыгивание и спрыгивание со снарядов на одну и две ноги; - комбинированные прыжки и различные эстафеты с преодолением препятствий с использованием каната. |
| Упражнения с отягощениями (гантели, гири, мешки с песком, штанга): | <ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения, броски; - различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы, с перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, бег с различными отягощениями; - имитация метания гантелей, гирь; - жим, рывок, прием на грудь, толчок и тяга штанги различного веса. |

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических элементов,

соединений и соревновательных комбинаций.

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить многоборца при помощи основных упражнений, сделать его работу быстрой, маневренной подвижной, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

Средства и методы специальной физической подготовки призваны решать задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков юного спортсмена применительно к требованиям северного многоборья.

Преимущественно для совершенствования силы, быстроты, специальных форм выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения (общего и локального воздействия). Они подразделяются на:

1. скоростно-силовые, где движения выполняются с максимальной интенсивностью (мощностью) - это тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами; метание топора на дальность и прыжки через нарты;
2. группа выносливости – бег с палкой по пересеченной местности, прыжки через нарты;
3. группа с преимущественным проявлением координационных способностей – метание тынзяна на хорей.

Основные средства и методы развития скоростно-силовых качеств

Скоростно-силовые качества – это синтез силовых и скоростных способностей, проявляемых во взрывных и динамических усилиях.

Скоростно-силовые способности характеризуются неопредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. К таким упражнениям относятся: отталкивание в прыжках через нарты, отталкивания в тройном национальном прыжке двумя ногами, финальное усилие при метании топора на дальность. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств можно разделить на 4 группы:

1. с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, прыжки на двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, силовые упражнения;
2. с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет, утяжеленный снаряд) в беге, в прыжковых упражнениях, в прыжках и в метаниях;
3. с использованием сопротивления внешней среды: бег и прыжки в гору и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, снег), против ветра и по ветру и т.д.;
4. с преодолением внешних сопротивлений: в максимально быстрых движениях; в упражнениях с партнером; в упражнениях с отягощениями различного веса и вида (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс, набивные мячи весом 2-5 кг, гантели и гири весом 1- 32 кг., мешки с песком весом 5-15 кг.); в упражнениях с использованием блоковых приспособлений и упругих предметов.

Скоростно-силовая подготовка юного спортсмена должна способствовать развитию быстроты движений и силы мышц. Можно выделить три основных направления: скоростное, скоростно-силовое и силовое.

Скоростное направление. Решается задача повышения скорости выполнения основного упражнения (бега, прыжка, метания) или отдельных его элементов (различных движений руками, ногами, корпусом) и их сочетаний, а также стартового ускорения (разбега, отталкивания, финального усилия и пр.).

Следует облегчать условия выполнения этих упражнений: бег со старта ускорения или разбег под гору, по ветру, увеличивать длину разбега в прыжках на 2-4 беговых шага: работать с облегченным снарядом.

Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 90-95% от максимальной. Быстрота движений достигается за счет совершенствования координации движений и согласованности в работе мышц. Упражнения лучше выполнять в начале тренировочного занятия, после разминки и тщательного разогревания мышц в предварительных повторениях избранного упражнения с небольшой скоростью. При непрерывном повторении упражнения быстрота может повышаться до максимальной постепенно, что способствует сохранению свободы и амплитуды движений. Закрепощение и даже небольшое натуживание – враг быстроты.

Скоростно-силовое направление. Решается задача увеличения силы мышц и скорости движений. Используются основные упражнения или отдельные элементы и их сочетания без отягощений или с небольшими отягощениями в виде пояса, жилета (бег, прыжки против ветра, в гору, увеличение расстояния между барьерами, применение утяжеленного снаряда в метаниях). Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 80-95% от максимальной. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений, спортсменам следует сохранять полную амплитуду движений.

Силовое направление. Решается задача развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения или сопротивления составляет от 80 % до максимально возможного. Характер выполнения упражнений различный – от максимально быстрого, до 60% от него. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц, этому способствует проявление волевых качеств спортсмена. Деление скоростно-силовой подготовки на описанные выше направления носит условный характер. На практике они плавно переходят от одного к другому.

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 ступенькам 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 быстрый подъем 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, гириями, 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 вися, 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.

Основные средства и методы развития специальной выносливости.

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. Для видов скоростно-силовой группы специальная выносливость необходима для сохранения наивысшей скорости движений при многократных повторениях прыжков и метаний, а также специальных упражнений.

Специальная выносливость в таких видах, как бег на средние и длинные дистанции, является ведущим качеством, обеспечивая поддержание более высокой средней скорости бега на протяжении всей дистанции. Механизмы проявления выносливости в зависимости от длительности и интенсивности

выполнения упражнения принципиально различны. Так, в скоростно-силовых видах выносливость заключается в способности нервных клеток и мышц активно работать в условиях недостатка кислорода (анаэробная выносливость). По мере увеличения продолжительности непрерывного выполнения упражнений выносливость все более зависит от согласованной работы двигательного аппарата, внутренних органов и от «производительности» сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма спортсмена в условиях доставки кислорода тканям (аэробная выносливость).

Скорость передвижения спортсмена, при которой достигается максимальное потребление кислорода, называется критической скоростью. 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 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.

3. 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 околорекордной 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 оценки тренировочного процесса и повышения спортивной формы необходимо регулярно применять педагогические и медико-биологические тесты.

Результат, показанный в соревнованиях с сильным составом участников и в благоприятных условиях, является основным критерием оценки спортивной формы юного бегуна.

Для оценки скоростных возможностей – запаса скорости используется пробегание отрезков 100-400 м. со старта и с ходу, а для оценки уровня развития выносливости – бег на длинных дистанциях (6-12 км). Наиболее доступными медико-биологическими тестами являются:

- а) содержание гемоглобина, эритроцитов и молочной кислоты (лактата);
- б) запись ЭКГ и поликардиограммы после стандартных по объему и интенсивности нагрузок;
- в) определение средней скорости бега при пульсе 170 уд/мин. 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.

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

Основные средства и методы развития координационных возможностей

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно ложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, можно в определенной мере разбить на группы.

Первая группа. Способности точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.

К способностям первой группы относится метание аркана-тынзяна на хорей.

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя вес и высоту снарядов; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:

- 1) стандартно – повторного упражнения;
- 2) вариативного упражнения;
- 3) игровой;
- 4) соревновательный.

При разучивании новых сложных двигательных действий применяют стандартно – повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода – со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Например, при проведении игры «Пятнашки» ставится задача как можно больше играющих «запятнать» за 3 мин. или «запятнать» с помощью волейбольного мяча, или «запятнать» в определенном участке тела. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи обучающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

Методика совершенствования точности движений включает средства и методы, направленные на развитие способностей к воспроизведению, оценке, а также к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений. Эти способности основаны преимущественно на проприоцептивной чувствительности, поскольку двигательные ощущения и восприятия имеют наибольшее значение для управления движениями (зрительные, слуховые, вестибулярные и др.). Точность любого двигательного действия зависит как от чувствительности участвующих в управлении сенсорных систем, так и от способности человека осознанно воспринимать свои ощущения. Способность воспринимать и различать изменения в движениях (вплоть до минимальных) по пространственным и временным параметрам хорошо тренируем. Труднее воспринимаются величины мышечного напряжения.

Более высокий уровень координации движений достигается специальными упражнениями на соразмерность движений в задаваемых пределах времени, пространства и мышечных усилий. В качестве методов используют следующие:

- метод многократного выполнения упражнения с последующим измерением точности по времени, пространству и мышечному усилию с

установкой на запоминание показателей и последующей самооценкой занимающимися мер времени, пространства и усилий и воспроизведением их по заданиям;

- метод «контрастных заданий»;
- метод «сближаемых заданий».

Все указанные методы основываются на сличении занимающимися объективной срочной информации о параметрах выполненных движений, полученной посредством технических средств, со своими субъективными ощущениями движений и внесении в них соответствующих коррекции. Осознание различий субъективных ощущений с объективными данными при неоднократном повторении упражнения повышает сенсорную чувствительность, благодаря чему и создаются возможности для более точного управления движениями.

Задания на точность дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров – наиболее трудные для освоения. Поэтому их рациональнее применять по методике контрастных заданий или сближаемых заданий.

Суть метода «контрастного задания» состоит в чередовании упражнений, резко отличающихся по какому-либо параметру. Например, по пространственному параметру: чередование бросков мяча в кольцо с 6 и 4 м, с 4 и 2 м; прыжки в длину с места на максимальное расстояние и на половину его; принятие руками положения угла 90 и 45 градусов и т.п. По указанной методике требуется относительно грубая точность дифференцирования.

Что касается методики «сближаемых заданий», то здесь необходимо тонкое дифференцирование. Примеры: принятие руками положения угла 90 и 75 градусов, 90 и 80 градусов и т.п.

Для совершенствования способности управлять мышечными усилиями применяют задания по неоднократному воспроизведению определенной величины мышечного усилия или ее изменения с установкой минимально увеличивать или уменьшать усилие в повторных попытках. Размеры отклонений (ошибок) при воспроизведении заданных параметров характеризуют степень силовой точности.

Совершенствование временной точности движений зависит от развития «чувства времени». Чувствовать время – это значит быть способным тонко воспринимать временные параметры, что создает возможность распределять свои действия в строго заданное время. Для совершенствования временной точности движений применяют задания по оценке макро-интервалов времени – 5, 10, 20 сек. (пользуясь для проверки секундомером) и микро-интервалов времени – 1; 0,5; 0,3; 0,2; 0,1 сек. и др. (пользуясь электронным прибором).

Развитие координационных способностей требует строгого соблюдения принципа систематичности. Нельзя допускать неоправданных перерывов между занятиями, так как это приводит к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжениях и расслаблениях.

Общая установка при занятиях «на координацию» должна исходить из следующих положений:

- а) заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;
- б) нагрузки не должны вызывать значительного утомления, так как при утомлении (как физическом, так и психическом) сильно снижается четкость мышечных ощущений, а в этом состоянии координационные способности совершенствуются плохо;
- в) в структуре отдельного занятия упражнения на развитие координационных способностей желательно планировать в начале основной части;
- г) интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для восстановления работоспособности;
- д) воспитание различных видов координационных способностей должно происходить в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

Техническая 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:

- обще подготовительные 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.

Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами

Характеристика тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами. Сходство и различие техники тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами с техникой прыжка в длину и тройным прыжком с разбега. Фазы тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами. Длина отдельных частей прыжка у прыгунов различной подготовленности.

Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами с места. Исходное положение. Движение перед отталкиванием. Угол отталкивания, угол вылета, общий центр тяжести тела прыгуна. Действия

прыгуна в полете. Приземление и повторное отталкивание. Маховые движения рук и их положение перед отталкиваниями. Эффективность работы рук. Угол взлета. Приземление, постановка ног на третье отталкивание. Углы сгибания ног. Положение головы и туловища прыгуна в момент отталкивания. Группировка. Приземление после трех отталкиваний.

Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами с разбега. Исходное положение прыгуна перед разбегом. Длина разбега, ее зависимость от развития двигательных способностей и скоростных качеств прыгуна. Скорость, техника и длина предварительного разбега (до контрольной отметки). Роль контрольной отметки. Скорость и техника бега после контрольной отметки. Особенности подготовки прыгуна перед отталкиванием от бруска, ее отличие от подготовки в прыжках в длину и тройного прыжка с разбега. Структура последних шагов разбега перед бруском. Техника и скорость постановки обеих ног на брусок. Угол постановки. Движения рук и их эффективность. Положение прыгуна перед отталкиванием от бруска. Угол отталкивания и угол вылета ОЦТ тела, от чего они зависят. Маховые движения руками, их значение. Значение фазы полета. Движение отдельных частей тела прыгуна в момент отталкивания и в фазе полета. Приземление, подготовка и второе отталкивание, его особенности. Движения частей тела прыгуна в момент постановки ног на третье отталкивание. Положение тела прыгуна перед отталкиванием, его выполнение. Углы отталкивания и вылета ОЦТ тела прыгуна, их взаимозависимость и значение. Направление маховых усилий руками при отталкивании. Группировка и приземление. Длина отдельных частей тройного прыжка, их значение для общего результата.

Метание топора на дальность

Характеристика фаз в метании топора. Определение эффективности выбора варианта держания топора. Способы метания топора: с поднятой рукой вверх (рука согнута в локтевом суставе) из исходного положения ноги врозь, одна впереди, лицом по направлению метания; с отведением руки через сторону назад вверх из исходного положения ноги врозь, одна впереди по направлению метания. Также с разбега. Разбег и подготовка к броску. Держание топора при разбеге. Части разбега. Длина разбега. Контрольные отметки. Способы отведения рук на пять шагов. Выбор варианта в зависимости от квалификации и индивидуальных способностей спортсмена. Характеристика бросковых шагов в связи с выполнением отведения рук. Влияние факторов начальной скорости, угла вылета, вращательно-поступательного движения и сопротивления воздушной среды на дальность полета топора. Имитация

метания. Характерные особенности полета топора: сначала вверх по наклонной плоскости, затем переходит в полет по горизонтальной плоскости и в завершении переходит в полет по наклонной плоскости. Полет в горизонтальной плоскости на высоте 2 – 5 м и переход в планирование вниз по наклонной в зависимости от погодных условий. Изменение направления полета, их причины. Характеристика исходного положения перед броском, финальное усилие в связи со способом отведения и запуска топора. Подкручивание топора. Различные положения туловища перед финальным усилием. Сохранение равновесия после финального усилия. Влияние формы и длины ручки топора на дальность полета, планирование. Изготовление топора.

Прыжки через нарты

Характерные особенности прыжка с места с одновременным отталкиванием двух ног через нарты. Исходное положение прыжков через нарты. Предварительное движение рук и туловища перед отталкиванием. Отталкивание двух ног. Техника отталкивания. Движение частей тела в момент отталкивания. ОЦТ тела в момент отталкивания. Техника полета. Подтягивание ног и положение рук. Приземление. Повторные отталкивания и движения рук. Движения во время последующих отталкиваний, положение в полете, приземление. Техника приземления и полета в «висячем» положении. Особенности прыжков через нарты на продолжительность. Техника приземления после преодоления десяти нарт. Техника разворота после преодоления десяти нарт. Ритм прыжков через нарты. Разбор техники прыжков через нарты. Правила прыжков через нарты.

Бег с палкой по пересеченной местности

Цикл беговых движений. Структура в цикле. Значение фазы отталкивания. Реакция опоры и ее значение. Угол отталкивания в беге на средние и длинные дистанции. Сила отталкивания. Скорость бега. Темп бега и его значение. Бег по прямой линии. Внешние признаки эффективности техники. Положение туловища при беге. Значение расслабленного состояния мышц и плечевого пояса. Роль мышц и связок стопы и их значение при беге. Старт и стартовое ускорение. Положение туловища, движение рук, ног. Структура бегового шага при стартовом разбеге, бегу на дистанции и на финишном отрезке. Причины, вызывающие вертикальные, боковые колебания при беге, и методы их устранения. Особенности дыхания бегуна на средние и длинные дистанции при беге по пересеченной местности. Особенности бега с палкой. Вероятные действия бегуна с помощью палки во время пробегания

дистанции. Действия бегуна по команде «На старт!» и «Марш». Прохождение основной части дистанции в местах короткого, длинного, крутого и пологого подъема и аналогичных спусков. Важность сочетания длины шага с темпом бега. Технические особенности бега на подъемах и спусках различной крутизны. Умение перебороть минутные слабости при утомлении. Прохождение финишных отрезков. Остановка бегуна после финиша.

Метание аркана-тынзяна (мауга) на хорей

Характеристика метания аркана на хорей, его прикладное значение. Особенности площадки, на которой проводится метание. Выбор точки по кругу, откуда производится метание. Влияние направления ветра на полет и раскрытие петли аркана. Метание аркана на хорей состоит из техники его сбора и броска на хорей.

Собирается он в правую руку кругами (кольцами); сбор начинается с конца шнура из расчета свободного доставания аркана; величина первоначальных и последующих собираемых колец увеличивается; укладка собираемой той части аркана, которая раскрывается при броске, образуя петлю.

Технику метания аркана на хорей можно разделить на следующие фазы: держание собранного аркана в одной руке, а свободного его конца – в другой; положение метателя перед броском; разгон – 3-5 шагов; бросок, выпуск аркана.

Аркан-тынзян держится опущенной слегка вниз рукой, согнутой в локтевом суставе и в то же время расслабленной. Пальцы немного разведены и удерживают аркан согнутыми фалангами. Кисть руки слегка согнута в лучезапястном суставе. Последний виток аркана с костяшкой удерживается большим и указательным пальцами.

Для выполнения броска спортсмен становится в избранной точке круга боком или лицом, или в положении полповорота по направлению метания. Предварительное движение начинается с замаха. Рука с арканом отводится назад, сопровождая движение с небольшим поворотом туловища, противоположная рука при этом направлена вперед, кисть расправлена и выставлена ладонью вовнутрь. ОЦТ тела переносится на сзади стоящую ногу, развернутую в сторону. Значение предварительного движения для придания дальности и точности метания. Последовательность движения тела и конечностей при выполнении предварительного движения.

Бросок и финальное усилие: одновременное отталкивание сзади стоящей ноги и бросковое движение руки с собранным арканом создает поворот туловища, выпад вперед опорной ноги; выпуская аркан вперед – вверх, руки

(правая и левая) остаются в выпрямленном положении. Бросковое движение (финальное усилие) осуществляется упругой, энергичной работой опорной ноги и руки с арканом.

Движение руки с арканом в момент броска может быть следующее: сбоку прямой рукой или согнутой из-за плеча. После выпуска всех колец аркана спортсмен остается в положении выпада, опорная нога впереди и вытянутыми руками по направлению полета аркана, туловище так же вытянуто вперед. Конец аркана в другой руке.

Методические рекомендации по тренировке многоборцев

Подготовительный этап

Первый этап. Занятия проводятся в зале и на воздухе. Средства тренировки: общеразвивающие упражнения; упражнения на гимнастических снарядах; упражнения с отягощениями (набивные мячи, ручной мяч, штанга; имитация метания аркана и финальных усилий с булавой, упражнения на перекладине, прыжки в длину и высоту с места и с разбега; бег на короткие дистанции; пробегание коротких отрезков с низкого и высокого старта; спортивные и национальные игры; кроссы по пересеченной местности; ходьба на лыжах; выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Второй этап. Средства тренировочных занятий те же, что и на первом этапе подготовительного периода, но в значительной степени возрастает количество и удельный вес упражнений, направленных на совершенствование техники метания аркана на хорей и развитие физических качеств. Участие в прикидках и соревнованиях по метанию аркана-тынзяна на хорей.

Соревновательный период

В процессе учебно-тренировочных занятий основное внимание уделяется отработке отдельных элементов техники метания аркана на хорей. Для поддержания спортивной работоспособности выполняются упражнения общей физической подготовки. В занятия включаются прыжковые упражнения, прыжки с места и с разбега в длину и высоту, тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами с места и с разбега, метание аркана. Объем выполняемых упражнений постепенно уменьшается и повышается интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях.

Переходный период

Средства: гигиеническая зарядка, упражнения общей физической подготовки; продолжение метания аркана на точность, кросс, спортивные и национальные игры. Тренировочная нагрузка постепенно снижается.

Психологическая подготовка – предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного

интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Методические рекомендации по тренировке прыгунов в тройном национальном прыжке с одновременным отталкиванием двумя ногами

Задача 1. Создать у занимающихся представление и правильное понятие 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 в целом тренером или квалифицированным спортсменом. Показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники тройного национального прыжка.

Задача 2. Привить необходимую физическую и функциональную подготовку; создать нужную 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 скалкой 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.

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

Поточные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног с места и с разбега.

То же в соревновательной форме. Поточные прыжки с небольшого разбега по намеченным отметкам. То же, но длина отметок увеличивается.

Задача 4. Освоение общей схемы тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами.

Тройной прыжок с места; то же по ровным отметкам и с увеличением расстояния между ними. Тройной прыжок с трех беговых шагов. Тройной национальный 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.

Задача 5. Совершенствование техники отталкивания и полета. Многократное выполнение отталкивания с малого разбега с акцентом на силу толчка и маховое движение рук с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Задача 6. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.

Многократные ускорения на отрезках с переходом на обе ноги для отталкивания. 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.

Задача 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, бегу на короткие дистанции, тройному прыжку с места и с разбега, тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двух ног с места и с разбега. Участие в соревнованиях.

Методические рекомендации по тренировке в беге с палкой по пересеченной местности

Факторы, влияющие на результат в беге на длинные и средние дистанции:

1. Уровень развития общей выносливости.
2. Равномерность пробегания дистанции.
3. Техника бега.
4. Уровень максимального потребления кислорода.

Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта. В стартовом положении бегун ставит у стартовой линии сильнейшую ногу, а другую отставляет назад на 30 – 50 см. По команде « На старт!» он намного сгибает ноги, туловище наклоняет вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. По команде « Марш!» спортсмен начинает бег, делая первые шаги с большим наклоном вперед туловища, который постепенно уменьшается. Длина шагов увеличивается, и спортсмен, набрав необходимую скорость, переходит к бегу по дистанции.

В беге туловище спортсмена немного наклонено вперед, голова держится прямо. 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 на дорожке 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.

Во время бега необходимо стремиться уменьшать вертикальные колебания ОЦМТ за счет отталкивания стопой и уменьшения его угла. У бегунов высокой квалификации наблюдаются меньшие колебания ОЦМТ.

При беге по песку, мягкому или скользкому грунту следует уменьшить шаги, увеличить их частоту.

Преодолевать подъем нужно, уменьшая длину шага, поднимая колени. Руки работают чаще и поднимаются выше, туловище наклоняется вперед.

При беге под гору стопа проносится ближе к опоре, нога сгибается незначительно, руки почти не работают и расслаблены, плечи слегка поданы назад.

На кроссовой дистанции часто встречаются канавы с водой, кустарник. 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 или перепрыгивая барьерным шагом.

Во время бега необходимо следить за тем, чтобы движения были экономны и свободны и выполнялись в ритмичном темпе. Этому способствует ритмичность дыхания. При небольшой скорости бега один дыхательный цикл выполняется на 6 шагов, а при увеличении скорости на 4 шага. Дышать следует через рот, акцентируя выдох, а не вдох. Тогда поступающий в легкие богатый кислородом дыхательный воздух смешивается с меньшим количеством остаточного и резервного воздуха, в котором содержание кислорода значительно ниже, а содержание углекислого газа выше, чем в атмосферном воздухе.

Методика обучения технике бега с палкой по пересеченной местности на средние и длинные дистанции

| Средства | Методические указания |
|--|---|
| Задача 1. Создать у спортсменов представление о технике бега с палкой по пересеченной местности на средние и длинные дистанции. | |
| 1. Краткий рассказ о беге с палкой по пересеченной местности на средние и длинные дистанции | Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин. |
| 2. Демонстрация техники бега с палкой по пересеченной местности на средние и длинные дистанции | Сначала показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения. |
| 3. Опробование – пробегание, спортсменам пробежать 2-3 раза по 80-100 метров. | Наблюдать за выполнением бега и выявить общие ошибки, характерные для всех воспитанников. |
| Задача 2. Обучить основным элементам техники бегового шага | |
| 1. Имитация положений ног, рук, туловища, головы, стоя у гимнастической стенки | Выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, вертикали, окончания отталкивания |
| 2. Имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально | Сохранять вертикальное положение головы и туловища. Выполнять упражнение фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений. |

| | |
|---|---|
| 3. Медленный бег напередней части стопы | Выполнять в колонне по одному. Не касаться пятками поверхности |
| 4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег | При выполнении упражнения сохранять вертикальное положение туловища, руки согнуты в локтях; переход к обычному бегу плавный, почти незаметный |
| 5. Семенящий бег с переходом на обычный бег | Выполнять в колонне по одному. Следить за постановкой ноги и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра |
| Задача 3. Обучить технике бега по прямой, с равномерной и переменной скоростью | |
| 1. Ускорения на отрезке 60-80 м | Обращать внимание на постепенное наращивание скорости |
| Средства | Методические указания |
| 2. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100 метров. | Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и плавное удерживание |
| 3. Бег на 100-200 м с равномерной скоростью по заданию тренера | Сохранять среднюю скорость бега – 5 м/с, в случае отклонения от заданного времени более чем на 1 с-пробегание повторять. |
| 4. Бег на 100-200 м с переменной скоростью по заданию тренера | Выполнять в группе в беге по кругу по свистку. Следить за плавностью наращивания и снижения скорости бега |
| 5. Быстрый набор скорости и переход на свободный бег на 80-120 м | Следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному бегу. |
| Задача 4. Обучить технике бега по повороту | |
| 1. Бег змейкой | Выполнять в колонне по одному за направляющим по заранее намеченному маршруту |
| 2. Бег по кругу диаметром 20-30 м | Выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и изменением работы рук |
| 3. Выбегание с виража на прямую | Обращать внимание на увеличение длины шагов и выпрямление туловища |
| 4. Вбегание с прямой в вираж | Обращать внимание на увеличение частоты шагов и работы рук |

| | |
|--|---|
| 5. Повторный бег по виражу | Следить за постановкой стоп и положением туловища |
| Задача 5. Обучить технике бега с палкой в гору | |
| 1. Демонстрация техники бега с палкой в гору | Сначала показать с боку, затем спереди и сзади. Обратить внимание на применение палки |
| 2. Имитация положения рук, ног и туловища, стоя у подножья горы | Выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, окончания отталкивания |
| 3. Имитация движения рук на месте (одна рука впереди другая сзади) туловище наклонено вперед | Руки работают чаще и выше, туловище наклоняется вперед. Выполнять движения фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений |
| 4. Имитация движения рук на месте. Палка в правой (левой) руке | Обратить внимание на держании палки и движении руки с палкой |
| 5. Повторное выполнение бега без палки в гору | Обратить внимание на положение туловища, работу рук и ног |
| 6. Повторное выполнение бега с палкой в гору | Обратить внимание на применение палки |
| Средства | Методические указания |
| Задача 6. Обучить технике бега с палкой под гору | |
| 1. Демонстрация техники бега с палкой под гору | Сначала показать с боку, затем спереди и сзади |
| 2. Имитация положения рук, ног и туловища, стоя у подножья горы | Выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, расслабленном состоянии рук. Плечи слегка подаются назад |
| 3. Имитация движения рук на месте. Палка в правой (левой) руке | Обратить внимание на держании палки и движении руки с палкой |
| 4. Повторное выполнение бега с палкой под гору | Стопа проносится ближе к опоре, нога сгибается незначительно, руки почти не работают и расслаблены, плечи слегка поданы назад |
| Задача 7. Обучить технике высокого старта | |

| | |
|---|--|
| 1. Изучение стартовых положений: «На старт!», «Марш!» | Выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений |
| 2. Выполнение стартов по одному | Выполнять не в полную силу |
| 3. Выполнение стартов в группе | Выполнять с максимальной скоростью |
| 4. Выполнение стартов в группе с поворота | Построить группу на дорожке уступом, бежать под общую команду |
| 5. Максимальное ускорение со старта на отрезке 30-50 м | Выполнять максимально быстро с наклоном вперед |
| Задача 8. Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках | |
| 1. Повторный бег на 200 м | Пробежать группой за 40-45 с. При отклонении на 1 с - бег повторить |
| 2. Повторный бег на 400 м | Показать одинаковое время на первой и второй половине дистанции |
| 3. Повторный бег на 600 м | Показать одинаковое время бега на 200 м |
| 4. Бег 4x200 м через 1 мин отдыха | Показать одинаковое время бега на 200 м |
| 5. Бег 4x200 м через 1 мин отдыха | Бегун сам сообщает время бега на отрезках, а тренер сравнивает его с реальным временем. |
| Задача 9. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции | |
| 1. Переменный бег от 200 до 2000 м | Следить за стабильностью техники и совершенствованием умения увеличивать скорость |
| Средства | Методические указания |
| 2. Бег от 400 до 1200 м | Добиваться умения удерживать нужную равномерную скорость движения и стараться не отклоняться от заданного результата |
| 3. Бег от 400 до 1200 м с ускорением на последних 100 м | Добиваться умения удерживать равномерную скорость, стабильную технику и ритм дыхания |
| 4. Бег в затрудненных условиях (дождь, ветер, мягкий грунт и т.п.) | Обращать внимание на вариативность техники в зависимости от условий |
| 5. Участие в соревнованиях | Добиваться максимального результата |

Методические рекомендации по тренировке метателей топоров

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

1. Для начального обучения использовать мячи или любые предметы (камни, снежки, пластиковые бутылки и т.д.).
2. При проведении занятий метать снаряды только в одну сторону.
3. Без команды преподавателя за снарядами не ходить.
4. Последовательность обучения метанию топора (гранаты и мяча) обратная, т.е. сначала обучают финальной фазе, затем переходят к предыдущим фазам движения.
5. Все упражнения (за исключением метания из сектора) выполняются групповым или фронтальным методом.
6. При проведении занятий в зале выполнять метание в сетку или использовать мячи с парашютами.

| Средства | Методические указания. |
|---|--|
| Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике метания топора (гранаты и мяча) | |
| 1. Краткий рассказ об истории и технике метания топора (гранаты и мяча) | Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин |
| 2. Демонстрация техники метания топора (гранаты и мяча) | Сначала показать технику метания сбоку, затем сзади, акцентируя внимание спортсменов на отдельных фазах движения |
| 3. Демонстрация техники метания на рисунках, плакатах и видеороликах | Обратить внимание на положения звеньев тела метателя в отдельные ключевые моменты движения |
| Задача 2. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда | |

| Средства | Методические указания. |
|---|---|
| 1. И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок топора (гранаты и мяча) из-за головы двумя руками | Левая рука придерживает правую за запястье, ноги не сгибаются |
| 2. И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок топора (гранаты и мяча) из-за головы одной рукой | Обращать внимание на работу кисти при броске, плечи не должны разворачиваться |

| | |
|--|--|
| 3. И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок топора (гранаты и мяча) из-за головы в цель | Цель расположить на расстоянии 6 – 10 м от линии броска |
| 4. И.п. – стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди. Бросок топора (гранаты и мяча) за счет хлестообразного движения руки | Следить за тем, чтобы левая нога не сгибалась |
| 5. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди. Бросок топора (гранаты и мяча) за счет хлестообразного движения руки | Обращать внимание на скручивание туловища при отведении топора (гранаты и мяча) назад за спину |
| Задача 3. Обучить финальному усилию | |
| 1. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди (стопа повернута внутрь на 45*), правая нога согнута. Бросок топора (гранаты и мяча) вперед - вверх | Движение начинается с разгибания и поворота правой ноги, снаряд не опускается ниже плеча метаемой руки |
| 2. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Бросок топора (гранаты и мяча) в цель за счет хлестообразного движения руки | Цель расположить на расстоянии 10 – 12 м от линии броска |
| 3. Имитация броска топора (гранаты и мяча) с места с сопротивлением партнера (партнер держит метаемого за руку) | Выполнять медленно. Партнер следит за последовательностью включения звеньев в работу и наличием постоянной тяги руки |
| 4. 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 | При повороте отводить топор за спину, не опуская ее ниже оси плеч. Движение выполнять слитно без остановки |
| Задача 4. Обучить метанию с бросковых шагов | |
| 1. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание топора (гранаты и мяча) с одного шага | Следить за тем, чтобы при постановке левой правой нога сгибалась |
| Средства | Методические указания. |

| | |
|---|--|
| 2. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание топора (гранаты и мяча) со скрестного шага | Сначала выполнять медленно с ходьбы, затем с прыжка и с бега. Следить за отсутствием вертикальных колебаний тела |
| 3. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание топора (гранаты и мяча) со крестного шага в цель | Цель расположить на расстоянии 10 – 12 м от линии броска |
| 4. Метание отведенного снаряда с двух шагов разбега | Выполнить с постепенным ускорением |
| 5. Метание отведенного снаряда с 4 – 8 шагов разбега | Следить за сохранением положения снаряда в отведенной руке |
| Задача 5. Обучить технике выполнения разбега и отведения топора (гранаты и мяча) | |
| 1. Имитация отведения топора (гранаты и мяча) на 2 шага | Выполнить медленно с остановкой в каждом шаге и фиксированием положения топора |
| 2. И.п. – топор у плеча или внизу. Серийное выполнение имитации отведения топора в ходьбе, постепенно переходящей в бег | Выполнять на 2 шага отведение и на 2 шага возвращение в и.п. При освоении движения постепенно увеличивать скорость перемещения |
| 3. Серийное выполнение имитации отведения топора в беге | Выполнять на 2 шага отведение и на 2 шага возвращение в и.п. |
| 4. Выполнение метания с 4 – 8 шагов разбега с отведением снаряда | Первые 2 шага – ходьба, остальные – бег; по мере освоения увеличивать длину разбега |
| 5. Выполнение полного разбега (с попаданием на контрольную отметку) с отведением снаряда, но без метания | Выполнять без снаряда, обращать внимание на точность попадания на контрольные отметки |
| Задача 6. Обучить технике метания топора с полного разбега | |
| 1. Метание набивного мяча с полного разбега | Мяч держать над головой. Обращать внимание на ритм разбега |
| 2. Имитация метания топора с полного разбега | Выполнять без снаряда. Обращать внимание на ритм разбега |
| 3. Выполнение метания с полного разбега с постепенным увеличением скорости | Начало разбега выполнять медленно, сосредоточившись на правильном выполнении обгона снаряда на последних шагах |

| | |
|---|---|
| 4. Выполнение метания в цель с полного разбега | Цель расположена на высоте 1 - 2 м и на расстоянии 15 - 20 м |
| 5. Выполнение метания в секторе с полного разбега с попаданием на контрольные отметки | Обращать внимание на подбор и точность выполнения разбега |
| Средства | Методические указания. |
| Задача 7. Совершенствование техники метания топора | |
| 1. Метание облегченных снарядов | Выполнять с максимальной |
| 2. Метание топора на точность (показать заданный результат) | Обращать внимание на точность разбега и корректировку угла вылета снаряда |
| 3. Метание утяжеленных снарядов | Увеличение веса снаряда не должно ломать структуру движений и технику метания |
| 4. Метание топора на максимальный результат | Выполнять при благоприятных условиях, после дня отдыха |
| 5. Участие в соревнованиях | Добиваться максимального результата |

Методические рекомендации по тренировке в прыжках через нарты.

Задача 1. Создать у занимающихся представление и правильное понятие о технике прыжков через нарты с одновременным отталкиванием двух ног.

Анализ техники прыжков через нарты по видеофильмам, фотоснимкам. Выполнение тренером или квалифицированным спортсменом прыжков через нарты. Показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники прыжков через нарты. Выполнение юными спортсменами прыжков через нарты.

Задача 2. Изучение техники прыжков через нарты, группировки и приземления. Преодоление психологического барьера в прыжках 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).

Задача 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, согнутые в локтевом суставе, вдох; опускание рук, согнутых в локтевом суставе, - выдох.

Задача 4. Изучение техники разворота после преодоления десяти нарт.

Показ техники выполнения разворота после преодоления десяти нарт. Прыжок с одновременным отталкиванием двух ног на месте с разворотом на 180°. При этом руки движутся так же, как при преодолении нарт. Расслабление мышц и восстановление дыхания в период разворота после преодоления десяти нарт. После разворота - расслабление мышц, наклон, глубокий вдох и выдох - подготовка к дальнейшим действиям прыгуна.

Задача 5. Совершенствование техники прыжков через нарты с одновременным отталкиванием двух ног и техники разворота 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 соревнований по прыжкам через нарты.

Методика обучения технике метания аркана-тынзьяна на хорей

Задача 1. Создать у занимающихся представление о правильной технике метания аркана на хорей.

Показ упражнения в целом. Показать и объяснить основные элементы, детали метания аркана. Разбор техники метания аркана по видеофильмам, фотографиям. Выполнение спортсменами метания аркана.

Задача 2. Освоить правильный сбор аркана. Показать сбор кольцами. Объяснить последовательность и особенности сбора аркана, особо обращая внимание воспитанников на держание костяшки. Обучить выполнение намотки аркана с середины. Обучить сбору всего аркана для метания на соответствующую длину (7, 10, 12, 14, 15 м).

Задача 3. Освоить метание первого мотка с костяшкой. Показать и объяснить, как держать собранный аркан. Из исходного положения, метание первого мотка аркана в цель на расстоянии от 4 до 15 м. Метать первый моток аркана так, чтобы он раскрывался в длину и в ширину равномерно. Метать так, чтобы аркан раскрываясь, падал сверху вниз. Метание, изменяя усилие броска, особое внимание уделяя действию пальцев.

Задача 4. Освоить технику выпуска второго мотка за первым мотком.

Показать и объяснить технику выпуска второго мотка за первым мотком. Выполнять это упражнение с паузой после выпуска первого мотка перед началом выпуска второго мотка. Метание осуществляется различными усилиями. При этом внимание должно быть направлено не только

на выпускание второго мотка, вперед-вверх, но и на технику выпуска первого мотка.

Задача 5. Изучение техники метания в целом.

Многочисленные имитации движений метания аркана правой и левой рукой. Метание на дальность. Метание с акцентом на равномерное раскрытие и падение аркана сверху вниз: на дальность, на определенное расстояние. Метание аркана сбоку прямой рукой и согнутой рукой из-за плеча на различные расстояния и меняя направления метания, акцентируя внимание на работу пальцев и ритм движений. Метание аркана собранного кольцами, с выпуском из руки полностью всего аркана.

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Другие виды спорта

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Развитие общей выносливости.

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены обучаются бегом, лыжным спортом, плаванием. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа.

Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Зимой рекомендуется проводить специальные лыжные тренировки. Они включают продолжительную ходьбу на лыжах (до 45-60 мин) с периодическими 43 перерывами для включения на выполнение вспомогательных упражнений. После первых 1-2 км бега на лыжах делают первый перерыв для преодоления слаломной трассы. Если спуск слишком короткий, его повторяют 2-5 раз. После 3-километрового бега устраивают второй перерыв – для силовой работы: выполняют упражнения для развития силы ног: приседания на одной и двух ногах, приседания с партнером. Продолжительность выполнения – 1-2 мин.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у спортсменов, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов.

Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер дает определенную установку на игру.

Подвижные игры народов крайнего севера

«Зайцы и собаки» Играющие выбирают двух-трех охотников, столько

же собак, остальные – зайцы. Зайцы прячутся в кустах, собаки их ищут, лают на них и гонят к охотникам. Охотники пытаются попасть в зайцев мячами или снежками (зимой). Охотник, отличившийся наибольшим количеством попаданий, становится победителем. При повторении игры ребята меняются ролями.

Правила игры. Время бросания в цель дети определяют самостоятельно. Кидать мячи надо играющим в ноги.

«Волк и олени» Из игроков выбирается волк, остальные – олени. На одном конце площадки очерчивается место для волка. Олени пасутся на противоположном. По сигналу «Волк!» волк просыпается, выходит из логова, сначала широким шагом обходит стадо, затем постепенно круг обхода сужает. По сигналу (рычание волка) олени разбегаются в разные стороны, а волк старается их поймать (коснуться). Пойманного оленя он отводит к себе.

Правила игры. Выбегать из круга можно только по сигналу. Тот, кого поймают, должен идти за волком.

«Охота на куропаток» Дети изображают куропаток. Они размещаются на той стороне площадки – тундры, где имеются приспособления, на которые можно влезать (вышки, скамейки, стенки и т.п.). На противоположной стороне находятся три или четыре охотника. Куропатки летают, прыгают по тундре. По сигналу водящего «Охотники!» они улетают (убегают) и садятся на ветки (взбираются на возвышения). Охотники мячом стараются попасть в куропаток. Пойманные куропатки отходят в сторону и выбывают на время из игры. После двух-трех повторов выбирают других охотников, игра возобновляется.

Правила игры. Куропатки разлетаются только по сигналу. Охотники начинают ловить куропаток также только после этого сигнала. Стрелять мячом можно лишь по ногам.

«Похитители огня» Игровая площадка прямоугольной формы (длиной 30–40 м, шириной 15–20 м). В каждом углу чертится круг диаметром 2–4 м. Каждый круг – крепость. Внутри прямоугольника, отступив от двух узких сторон на 4 м, рисуют линии опасности (или огня) длиной 2–3 м. Играют две команды по десять–пятнадцать человек. Они располагаются вдоль линии опасности. Каждая команда имеет капитана и выбирает себе отличительный знак (элемент национального костюма). Право начать игру первым определяется жеребьевкой. По сигналу капитан команды, начинающий игру, подходит к противникам, легким ударом по руке любого из игроков «берет огонь» и убегает к своей границе. Тот бежит за ним, стараясь поймать, пока первый игрок не добежит до границы. Пойманный становится пленником, его сажают в крепость противника. Если не удастся поймать убегающего, а

догоняющий доходит уже до линии опасности, то из команды соперника выбегает другой игрок, стараясь взять в плен догоняющего. Так игра продолжается до тех пор, пока все игроки какой-либо команды не окажутся в плену.

Правила игры. Когда к шеренге соперников приближается кто-либо из игроков, они все обязаны вытянуть вперед руки. Преследователь должен догонять противника до линии опасности, откуда начали игру. Преследователь, догнавший убегающего, становится носителем огня. Он может подойти к шеренге соперника и, ударив по руке любого игрока, убежать обратно к своей границе как начинающий игру. В остальных случаях преследователи назначаются капитаном тайно. Одного убегающего может преследовать только один догоняющий. Выходить за пределы игровой площадки запрещается. Пленники освобождаются в том случае, когда их друг, получив огонь от соперника, беспрепятственно проходит в крепость и касается их рукой: они все быстро бегут к своей границе. Преследователь может ловить и освободителя, и освобожденного пленника. Остальные игроки не имеют права вмешиваться в игру.

«Олени упряжки» Играющие стоят вдоль одной из сторон площадки по двое (один изображает запряженного оленя, другой – каюра). По сигналу упряжки бегут друг за другом, преодолевая препятствия: объезжают сугробы, перепрыгивают через бревно, переходят ручей по мостику. Доехав до стойбища (противоположной стороны площадки), каюры отпускают своих оленей погулять. По сигналу «Олени далеко, ловите своих оленей!» каждый игрок-каюр ловит свою пару.

Правила игры. Преодолевая препятствия, каюр не должен терять свою упряжку. Олень считается пойманным, если каюр его осалил. Вариант. Две-три упряжки оленей стоят вдоль линии. На противоположном конце площадки – флажки. По сигналу (хлопок, удар в бубен) упряжки оленей бегут к флажку. Чья упряжка первой добежит до флажка, та и побеждает.

4.2. Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ Свыше одного года обучения: | 180 мин. | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | 20 мин. | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 20 мин. | октябрь | 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 спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 20 мин. | ноябрь | 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 | 20 мин. | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий | 20 мин. | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник |

| | | | | |
|---|---|---------------------|----------------|---|
| | физической культуры и спортом | | | самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 20 мин. | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 20 мин. | июнь | 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 | 20 мин. | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 20 мин. | ноябрь -май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | 720/900 мин. | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 90/100 мин. | сентябрь | 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 | 90/100 мин. | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | 90/100 мин. | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |

| | | | | |
|--|--|---------------|-------------------|--|
| | Физиологические основы физической культуры | 90/100 мин. | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательно й деятельности, самоанализ обучающегося | 90/100 мин. | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 90/100 мин. | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | 60/100 мин. | сентябрь - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный Инвентарь и экипировка по виду спорта | 60/100 мин. | декабрь - май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | 60/100 мин. | декабрь - май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈ 1200 | | |
| | Олимпийское движение. Рольи место физической культуры вобществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | сентябрь | 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 | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |

| | | | |
|--|---|-------------|---|
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | 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 | ≈ 200 | январь | 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 структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | 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. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «северное многоборье»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «северное многоборье»,

основаны на особенностях вида спорта «северное многоборье» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта

«северное многоборье», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «северное многоборье» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «северное многоборье» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «северное многоборье».

5.2. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

Таблица № 1

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1. | Веревка с флажками для разметки секторов для метания тынзяна и топора (50 м) | штук | 15 |
| 2. | Гантели (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 3. | Гимнастическая стенка | штук | 3 |
| 4. | Гранаты спортивные (300, 500, 700 г) | комплект | 5 |
| 5. | Жилет-утяжелитель (до 15 кг) | штук | 5 |
| 6. | Конус высотой 15 см | штук | 15 |
| 7. | Конус высотой 30 см | штук | 15 |
| 8. | Макеты нарт (30х50х30 см) | штук | 10 |
| 9. | Макеты нарт (40х60х40 см) | штук | 10 |
| 10. | Макеты нарт (50х70х50 см) | штук | 10 |
| 11. | Мат гимнастический | штук | 5 |
| 12. | Мяч баскетбольный | штук | 3 |
| 13. | Мяч волейбольный | штук | 3 |
| 14. | Мяч для метания (150 г) | штук | 10 |
| 15. | Мяч для метания (300-400 г) | штук | 10 |
| 16. | Мяч для метания (500-600 г) | штук | 10 |
| 17. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 1 |
| 18. | Мяч футбольный | штук | 3 |
| 19. | Рулетка (длина Юм) | штук | 2 |
| 20. | Рулетка (длина 100 м) | штук | 1 |
| 21. | Рулетка (длина 20 м) | штук | 2 |
| 22. | Рулетка (длина 50 м) | штук | 2 |
| 23. | Свисток | штук | 5 |
| 24. | Секундомер электронный | штук | 5 |
| 25. | Сетка для ограждения места тренировки метаний в | штук | 1 |

| | | | |
|-----|---|----------|----|
| | помещении | | |
| 26. | Скакалка гимнастическая | штук | 10 |
| 27. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 28. | Стойка для хорей | штук | 2 |
| 29. | Термометр для измерения температуры воздуха | штук | 3 |
| 30. | Топор (не менее 350 г) | штук | 10 |
| 31. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |
| 32. | Тынзьян (длина 30 м) | штук | 5 |
| 33. | Указатель направления ветра | штук | 2 |
| 34. | Утяжелители для ног | комплект | 10 |
| 35. | Утяжелители для рук | комплект | 10 |
| 36. | Хорей | штук | 2 |
| 37. | Штанга тренировочная | комплект | 1 |
| 38. | Электромегафон | штук | 2 |
| 39. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 10 |
| 40. | Весы кухонные | штук | 1 |
| 41. | Палки лыжные (для бега) | штук | 10 |
| 42. | Дальномер | штук | 1 |

Таблица № 2

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчет ная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап | | Этап ССМ | | Этап ВСМ | |
| | | | | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Секундомер электронный | штук | На обучающего | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 2. | Топор (не менее 350 г) | штук | На обучающего | - | - | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 3. | Тынзьян (длина 30 м) | штук | На обучающего | - | - | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|----------------------|--------------------------|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчет ная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап | | Этап ССМ | | Этап ВСМ | |
| | | | | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Жилет тёплый | штук | На обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
| 2. | Комбинезон для бега | штук | На обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | На обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм тренировочный (летний) | штук | На обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм тренировочный утеплённый | штук | На обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Кроссовки спортивные(летние) | пар | На обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Кроссовки утеплённые(зимние) | пар | На обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Майка легкоатлетическая | штук | На обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Маска ветрозащитная | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Перчатки для бега иметаний | пар | На обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Термобельё спортивное | комплект | На обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Шапочка спортивная | штук | На обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | 1 |
| 13. | Шиповки легкоатлетические | пар | На обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Шорты легкоатлетические | штук | На обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |

5.3. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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 тренеров-преподавателей и иных работников Организации

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 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован

Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), 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), 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).

VI. Список используемой литературы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Северное многоборье», утвержденный приказом Минспорта России 09.11.2022 № 956;
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Северное многоборье»;
3. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера/Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022;
4. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 4-е изд.-М.: Спорт, 2019;
5. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев.- 6-е изд.-М.: Спорт, 2019;
6. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>);
2. Национальное антидопинговое агентство РУСАДА (<https://rusada.ru>).
3. Федерация северного многоборья России (<https://nmfr.ru>).