

УТВЕРЖДЕНО

УТВЕРЖДАЮ

Протоколом тренерского совета от «30»
апреля 2021 года № 21

Директор ГБУ НАО «Спортивная школа
олимпийского резерва «Труд»


А.Б.Гербов

«30» апреля 2021 года



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

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ»**

разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье, утвержденного приказом Минспорта России № 897 от 05.11.2019 года

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – 10 лет и старше.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1 Цели и задачи программы.....	
1.2 Характеристика избранного вида спорта.....	
1.4 Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды).....	
II НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
2.1 Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье.	
2.2 Режим тренировочной работы отделения северного многоборья	
2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье	
2.4 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям отделения «Северного многоборья»	
2.5 Годовой тренировочный план по северному многоборью для всех этапов спортивной подготовки	
2.5 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	
2.6 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.....	
III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
3.1 Методические рекомендации по организации тренировочного процесса	
3.2 Содержание программного материала.....	
3.2.1 Теоретическая подготовка.....	
3.2.2 Практическая подготовка	
3.2.2.1 Общая физическая подготовка.....	
3.2.3 Избранный вид спорта	
3.2.5 Психологическая подготовка.....	
3.2.6 Восстановительные средства и мероприятия.....	
3.2.7 Специальные навыки и самостоятельная работа	
3.2.8 Воспитательная работа	
3.3 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
4.1. Врачебный (медицинский) контроль.	
4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации	
4.3. Контрольные мероприятия и соревнования.....	
4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах подготовки	
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	
1. Нормативные документы:.....	
2. Учебно-методическая литература:	
3. Интернет ресурсы:	
Приложение. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.....	

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цели и задачи программы

Программа спортивной подготовки по северному многоборью (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» Приказ Минспорта России № 897 от 05.11.2019г. и отвечает современным требованиям подготовки спортивного резерва с учетом необходимости совершенствования тренировочного процесса подготовки спортсменов высокого класса.

Программа является основным документом при организации и реализации тренировочной деятельности по северному многоборью в спортивной школе.

Главная цель реализации данной программы является подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы сборных команд НАО, Российской Федерации.

Частной целью является освоение и выполнение разрядных требований: мастера спорта России, кандидата в мастера спорта, других спортивных разрядов.

Основными задачами реализации программы являются:

формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе северного многоборья;
- освоение этапов спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье;
- организацию досуга и поддержания потребности здорового образа жизни.

Программа учитывает особенности подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по северному многоборью, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

1.2 Характеристика избранного вида спорта

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 самостоятельностью 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.

1.3 Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса.

Одна из особенностей северного многоборья, что они способствуют развитию морально-волевых и физических качеств, приобретению навыков, необходимых в промыслово-олeneводческой профессии. Умение профессионально метать, прыгать, бегать по овражистым или горным

участкам местности – это навык, который необходим и оленеводу, и охотнику и будущему воину.

Испокон веков национальные праздники малочисленных народов Севера (религиозные, традиционно-организованные, государственные) сопровождались состязаниями в ловкости, силе, быстроте, гибкости, выносливости. Спорт на Севере - это фактор мира и доброжелательности, несущий согласие всем народам. Актуальность данной темы заключается в сложной задаче передачи опыта и в подготовке подрастающего поколения многоборцев по национальным видам спорта, в сохранении, передаче и содействии в распространении и популяризации традиций северного многоборья. Проведение соревнований по северному многоборью на религиозных праздниках народов Севера (медвежья игрища и т.д.), традиционно организованных (день оленевода, день рыбака), государственных (международные праздники Севера, фестивали национальных видов спорта) способствуют не только формированию физической культуры личности, но и решению общесоциальных проблем, в частности, укреплению связи между этносами.

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

1.4 Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

При осуществлении спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье, в государственном бюджетном учреждении Ненецкого автономного округа «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд» реализуются следующие этапы и периоды:

Этап начальной подготовки (3 года). В процессе занятий на этом этапе достигается укрепление здоровья и улучшение физического развития юных многоборцев. Предполагается изучение основ техники упражнений. Этап направлен на приобретение обучающимися физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта (подготовка многоборца). Включает формирование интереса к занятиям спортом, воспитание волевых

качеств. Охватывает младший школьный возраст. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоение технических элементов и навыков.

В тренировочных занятиях с юными многоборцами решаются следующие задачи:

а) освоение занимающихся доступных им знаний в области физической культуры и национальных видов спорта, совершенствование умений и навыков в беге, прыжках, бросках и ловле мяча, метаниях, лазании, выполнении гимнастических упражнений;

б) формирование основ техники многоборья специально подготовительными упражнениями, их закрепление и совершенствование;

в) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости и гибкости.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 лет. Периоды:

- начальной или базовой специализации – 2 года

- углубленной специализации – 3 года

Этап начальной (базовой) специализации направлен на достижение всесторонней физической подготовленности, увеличение умений и навыков выполнения технических действий избранного вида спорта и других физических упражнений, приобретение соревновательного опыта. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех дальнейшей многолетней подготовки многоборцев. Тренеру-преподавателю на этом этапе, следует избегать чрезмерно узкой, форсированной специализации, которая в итоге приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов.

Главными задачами этапа базовой подготовки являются:

а) обеспечение всесторонней физической подготовленности обучающихся;

б) дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой;

в) создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в северном многоборье.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе базовой подготовки является увеличение объема при незначительном приросте их общей интенсивности. Интенсивность средств подготовки возрастает, при этом степень увеличения нормируется в более узких пределах, чем прирост

общего объема. Тренерам-преподавателям на этом этапе подготовки важно соблюдать четкое дозирование напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок у многоборцев. Это требование связано с процессом интенсивного роста и полового созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические,

энергетические и регуляторные процессы, являющиеся для организма своего рода нагрузкой.

Этап углубленной специализации (3 года). На этом этапе совершенствуется техника северного многоборья и проходит развитие специальных физических качеств. Отмечается повышение общего уровня подготовленности и накопление ими соревновательного опыта. У многоборцев наблюдается совершенствование волевых качеств. В этом периоде подготовки у занимающихся северным многоборьем, в основном, завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженного тренировочного процесса. Длительность этапа связана не только с общими закономерностями спортивной тренировки, но и с индивидуальными особенностями, прежде всего их спортивной одаренностью.

На этапе спортивной специализации тренировочный процесс в северном многоборье приобретает выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований.

Продолжается процесс совершенствования в технике и тактике; двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до прочных двигательных навыков. На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение техникой в усложненных условиях, повысить ее индивидуализацию, развить физические и волевые качества, способствующие совершенствованию технического и тактического мастерства многоборцев.

Этап совершенствования спортивного мастерства (весь период) направлен на совершенствование техники выбранного вида спорта и специальных физических качеств, на повышение тактической подготовленности. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности (группа спортивного совершенствования мастерства).

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки соответствует требованиям, установленным Министерством спорта Российской Федерации в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Перевод обучающихся с одного этапа подготовки на другой производится при условии выполнения соответствующих спортивных нормативов на соревнованиях различного уровня (календарных, классификационных и др.).

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). На данном этапе осуществляется специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. На этап ВСМ зачисляются перспективные спортсмены, которым присвоено спортивное звание «Мастер спорта России». Продолжительность тренировочного процесса зависит от срока обучения студента, при условии стабильности и соответствия результатов требованиям этапа высшего спортивного мастерства. Подготовка спортсменов осуществляется на основании индивидуального плана.

Реализация Программы на этапе высшего спортивного мастерства ориентирована на следующие результаты:

- достижение результатов уровня спортивной сборной команды Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;

- работа по индивидуальным планам (этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- психологическое обеспечение спортивной подготовки;
- тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика.

II НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье

На этап начальной подготовки зачисляются лица в возрасте 8-9 лет, желающие заниматься северным многоборьем, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявлением родителей. При приеме, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с «Порядком приема лиц, для прохождения спортивной подготовки, в ГБУ НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд» и «Правилами приема лиц в Государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд». На этапы НП 2-3 годов обучения и тренировочные этапы всех годов, зачисление занимающихся проводится на основании сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Требования к минимальному возрасту и наполняемости групп занимающихся, предусмотренные Программой, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье.

На этап ССМ переводятся лица, прошедшие тренировочные этапы, при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнившие спортивный разряд – кандидат в мастера спорта.

На этап ВСМ переводятся лица, прошедшие ССМ, при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнившие спортивный разряд – мастер спорта.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп:

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	3

Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности спортсменов. Четкой границы между этапами не существует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок.

2.2 Режим тренировочной работы отделения северного многоборья

Этапы подготовки	период	Возраст (лет)	Нормативные требования на конец учебного года		Объем учебно-тренировочной нагрузки (час)		Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальная наполняемость групп (чел)
					недельный	годовой		
Начальной подготовки	1	8	б/р	Выполнение нормативов по ОФП и СФП	6	312	15	25
	2	9	б/р – III юн		8	416	12	20
	3	10	III юн – II юн		9	468	12	20
Тренировочный	1	11	II юн – I юн	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП	12	624	10	14
	2	12	I юн – III сп		12	624	10	14
	3	13	III сп – II сп		18	936	8	12
	4	14	II сп – I сп		18	936	8	12
	5	15	I сп – КМС		18	936	6	12
Совершенствование спортивного мастерства	Не ограничивается	15 и старше	КМС	Выполнение нормативов по СФП	24	1248	5	10
Высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16 лет и старше	МС	Выполнение нормативов по СФП	32	1664	3	6

2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка(%)	45-56	33-49	24-35	18-25	13-18	8-15
Специальная физическая подготовка(%)	22-28	27-33	29-40	33-47	45-51	50-53
Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	0-1	2-4	3-5	4-6	6-7
Техническая подготовка(%)	10-15	10-16	12-18	13-20	17-21	19-22
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2-3	3-5	4-6	4-7	4-8	5-10
Инструкторская и судейская практика	-	-	2-3	2-4	3-5	4-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	3-4	3-5	4-5	5-6

2.4 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям отделения «Северного многоборья»

Тренировочный процесс на отделении северного многоборья в ГБУ НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух часов, в тренировочных группах – трех часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 18 часов и более в неделю – четырех часов, а при двухразовых занятиях в день – трех часов. Продолжительность одного занятия – 60 минут.

Самостоятельная работа занимающихся, контролируемая тренером, на основании ведения спортсменами дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Объем недельной тренировочной нагрузки в каникулярный период может быть увеличен, но не более чем на 10%. В остальной период следует руководствоваться нормами часов недельной нагрузки

2.5 Годовой тренировочный план по северному многоборью для всех этапов спортивной подготовки

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		Начальная подготовка		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Совершенствование спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
		1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Весь период	Весь период
	Общая физическая подготовка	156	132	144	204	216	253
	Специальная физическая подготовка	60	108	126	216	330	385
	Технико-тактическая подготовка	28	60	150	228	300	386
	Теоретическая и психологическая подготовка	10	20	40	54	60	84
	Соревновательная подготовка	6	24	30	56	82	124
	Другие Виды спорта и подвижные игры, эстафеты	40	60	60	68	60	97
	Промежуточная и итоговая аттестация	12	12	18	26	56	118
	Иструкторская и судейская практика	-	-	16	24	60	94
	Восстановительные мероприятия	-	-	40	60	84	123
	Годовая нагрузка (52 недели)	312	416	624	936	1248	1664

2.5 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	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 г, 500 г, 700 гр)	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 (30 x 50 x 30)	штук	12
9.	Макеты нарт (40 x 60 x 40)	штук	12
10.	Макеты нарт (50 x 70 x 50)	штук	12
11.	Мат гимнастический	штук	5
12.	Мяч баскетбольный	Штук	3

13	Мяч волейбольный	Штук	3
14	Мяч для метания (150 гр)	Штук	15
15	Мяч для метания (300-400 гр)		
16	Мяч для метания (500-600 гр)		
17	Мяч набивной (1,0-5,0 кг)	Комплект	1
18	Мяч футбольный	Штук	3
19	Рулетка (длина 10 м)	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 помещении	Штук	1
26	Скакалка гимнастическая	Штук	30

27	Скамейка гимнастическая	Штук	5
28	Стойка для хорея	Штук	2
29	Термометр для измерения температуры воздуха	Штук	3
30	Топор (не менее 350 гр)	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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		Этап ТЭ		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				Кол- во	Срок экспл.	Кол- во	Срок эксп.	Кол- во	Срок эксп.	Кол- во	Срок эксп.
1	Секундомер электронный	Штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
2	Топор (не менее 350 гр)	Штук	На занимающегося	-	-	-	-	2	1	3	1
3	Тынзьян (длина 30 м.)	Штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	2	2	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		Этап ТЭ		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				Кол- во	Срок	Кол- во	Срок	Кол- во	Срок	Кол- во	Срок

				ВО	ЭКСПЛ.	ВО	ЭКСП.	ВО	ЭКСП.	ВО	ЭКСП.
1.	Комбинезон для бега	Штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	Штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3.	Костюм тренировочный (летний)	Штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм тренировочный утепленный	Штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки спортивные (летние)	Пар	На занимающихся	-	-	-	-	1	1	2	1
6.	Кроссовки утепленные (зимние)	Пар	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Майка легкоатлетическая	Штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Маска ветрозащитная	Штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

9.	Перчатки для бега и метания	Пар	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
10.	Теплый жилет	Штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
11.	Термобелье спортивное	Комплект	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка спортивная	Штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
13.	Шиповки легкоатлетические	Пар	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
14.	Шорты легкоатлетические	Штук	На занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1

2.6 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде

Программа спортивной подготовки предусматривает освоение и приобретение занимающимися следующих знаний, умений и навыков в других видах спорта, в целях повышения профессионального мастерства спортсменов:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных и спортивных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в северном многоборье, широко используются упражнения (средства подготовки) из других видов спорта:

Вид спорта	Рекомендуемые навыки
Легкая атлетика	Бег, прыжки, общеразвивающие движения.
Спортивная гимнастика	Гибкость, синхронность, координация в пространстве, овладение техникой специальных – акробатических навыков.
Тяжелая атлетика	Воспитание волевых качеств. Жимы, толчки, тяги.
Спортивные (подвижные) игры	Развивает навыков видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Процесс формирования двигательных навыков состоит из трех стадий:

1. Ознакомление с общей структурой упражнения.

Создание на этой основе необходимых понятий и представлений: о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому, выполняя задание, делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений, у него отсутствует двигательный навык. Зрительный контроль тренера над выполнением упражнения необходим.

2. Овладение приемами формирования навыка.

На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения.

В результате, двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными. Зрительный контроль за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля. Занимающийся постепенно освобождается от ряда ошибок, так что лишних движений становится меньше. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3. Закрепление и совершенствование навыка.

Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

Экспериментальным путем доказано, что процесс формирования двигательного навыка имеет следующие закономерности:

- образование двигательного навыка носит прогрессивно поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту).

- рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется.

- результаты растут скачкообразно – со взлетами и спадами.

- на стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов.

Это объясняется тем, что применяемые приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники.

В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику тренировки.

III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата.

Многолетняя спортивная подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- постепенное введение восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Постепенно подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей на протяжении ряда лет.

Этап начальной подготовки (НП):

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям северным многоборьем, формирование у них устойчивого интереса к культуре и истории коренных народов, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков;
- обучение основам техники всех способов и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный процесс начальной подготовки носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (Т):

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех видов программ северного многоборья;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа - определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям, силовым или прыжковым дисциплинам (начало спортивной специализации);
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

На данном периоде планомерное повышение уровня подготовленности юного спортсмена требует решения сложной задачи – параллельного повышения уровня общей физической подготовленности и постепенного увеличения доли специализированных нагрузок. Данный период является ключевым для спортивной подготовки на последующих этапах, поскольку на тренировочном этапе формирование индивидуальных особенностей спортивной деятельности сопровождается наиболее значительными перестройками физиологических функций организма.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- -стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на городских, областных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- -поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- -сохранение здоровья спортсменов.

На данном этапе решаются все более сложные задачи. Основным принципом является специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Подготовка направлена на совершенствование техники; развитие специальных физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок; достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива МС); дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

- Сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- Повышение функциональных возможностей организма;
- Достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов РФ;
- Участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- Сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3.2 Содержание программного материала

3.2.1 Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме лица, проходящие спортивную подготовку, должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование здорового образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта с пониманием сути северного многоборья, культуры коренных народов, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по видам многоборья, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Примерный план теоретической подготовки этапа НП

№	Темы	Количество часов	
		1 год	2-3 год
1	Физическая культура и спорт, место и роль в современном обществе	1	2
2	История зарождения и развития северного многоборья	1	2
3	Личная и общественная гигиена. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.	2	2
4	Сведения о строении и функциях организма человека.	2	2
5	Требование техники безопасности при занятиях	1	3

	северными многоборьями.		
6	Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	1	3
7	Правила соревнований по северному многоборью. Требования, нормы и условия выполнения присвоения разрядных требований.	1	3
8	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	3
	Всего часов:	10	20

Программный материал

Тема 1. Физическая культура и спорт, место и роль в современном обществе. Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли, жизненно важных умений и навыков. Ценности и функции физической культуры и спорта. Физическая культура, спорт и здоровье человека (социальное, психическое, физическое).

Тема 2. История зарождения и развития северного многоборья. Эволюционное развитие северного многоборья. Традиции, обычаи, праздники. Формирование потребности в физическом развитии молодого поколения северян.

Тема 3. Личная и общественная гигиена. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Травматизм, оказание первой помощи. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни. Роль спортивного режима и питания. Питание. Значение гигиены как фактора борьбы за здоровье. Вредное влияние курения и употребляемых спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 4. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Кожа. Ведущая центральная нервная система.

Тема 5. Требования техники безопасности при занятиях северными многоборьями.

Основные аспекты предупреждения травматизма на занятиях северным многоборьем. Инструктаж по технике безопасности отдельных видов северного многоборья.

Тема 6. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий зале и на улице. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Меры обеспечения безопасности при занятиях.

Тема 7. Правила соревнований по северному многоборью. Требования, нормы и условия выполнения и присвоения разрядных требований.

Виды и программа соревнований по северному многоборью. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и судьи команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов, бросков, коридор, определение результатов; регистрация рекордов. Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Тема 8. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования

спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

План теоретической подготовки тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства

№	Тема	Количество часов		
		ТГ		ССМ
		1-2 год	3-5 годы	
1	Развитие северного многоборья в России	1	1	1
2	Гигиена физических упражнений профилактика заболеваний	1	1	1
3	Влияние физических упражнений на организм человека	3	5	5
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	3	6	7
5	Техника видов северного многоборья	4	6	9
6	Основы методики тренировки	4	6	9
7	Морально-волевая интеллектуальная подготовка	3	5	9
8	Правила, организация и проведение соревнований по северному многоборью	4	6	8
9	Спортивный инвентарь и оборудование	3	3	3
	Всего часов:	26	39	52

Программный материал

Тема 1. Развитие северного многоборья в России.

История зарождения северного многоборья как национального вида спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования многоборцев. Система российских соревнований по северному многоборью. Достижения сильнейших российских многоборцев.

Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям северным многоборьем в природной среде. Необходимость соблюдения режима дня,

питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Личная гигиена юного спортсмена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности многоборца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях северным многоборьем. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям северным многоборьем.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий в зале и на улице. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Меры обеспечения безопасности при занятиях.

Тема 5. Техника видов северного многоборья.

Понятие о современной технике видов северного многоборья. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению на улице, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.)

Тема 6. Основы методики тренировки.

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тема 7. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Задачи сборной команды на итоговых соревнованиях.

Психологическая подготовка юного многоборца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств спортсмена. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Необходимость сознательного отношения к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления

негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве времени, дистанции, темпа и т.п.

Тема 8. Правила, организация и проведение соревнований по северному многоборью.

Виды и программа соревнований по северному многоборью для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и судьи команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов, бросков, коридор, определение результатов; регистрация рекордов.

Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

План теоретической подготовки этапа высшего спортивного мастерства

№	Тема	Количество часов
		ВСМ
1	Физическая культура и спорт. Ценности и функции. Здоровье человека (социальное, психическое, физическое). Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	1
3	Сведения о строении и функциях организма	2
4	Личная и общественная гигиена. (Требования к одежде, обуви. Уход за телом. Гигиена сооружений)	1
5	Закаливание организма	1

6	Травмы, Заболевания. Меры профилактики Первая помощь.	3
7	Восстановительные мероприятия при занятиях спортом, фармакология спорта	5
8	Спортивный режим и питание спортсмена	2
9	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятия спортом. Дневник самоконтроля.	2
10	Физическая подготовка. Основные виды подготовки спортсмена. Физические качества, особенности их развития	2
11	Общая характеристика, сущность спортивной тренировки	1
12	Основные средства спортивной тренировки	1
13	Периодизация спортивной тренировки. Планирование и учет в процессе спортивной подготовки	4
14	Правила соревнований, изменения в правилах. ЕВСК	1
15	Техника безопасности при занятиях. Требование к спортивному оборудованию и инвентарю, спортивной экипировке. Подготовка спортивного инвентаря и оборудования к занятиям. Мелкий ремонт.	2
	Всего часов:	28

3.2.2 Практическая подготовка

Виды северного многоборья

- метание топора на дальность;
- метание аркана-тынзяна на хорей;
- прыжки через нарты;
- тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами;
- бег с палкой по пересеченной местности.

3.2.2.1 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);
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.
- улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств»;

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.

3.2.2.2 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 непредельными 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 неопредельные 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 толковой ноги с манжетой или тяжелой прокладкой в тапочке.

Упражнения для прыгунов (дополнительные к упражнениям для бегунов):

1. Подъем на переднюю часть стопы.
2. Прыжки на одной и двух ногах с помощью партнера и с отягощением.
3. Из полуприседа быстрое разгибание в тазобедренных и коленных суставах с большим отягощением.
4. Впрыгивание на предметы.

5. Прыжки с доставанием предметов с разбега 2-8 беговых шагов
6. Прыжки с подтягиванием ног, а также через предметы.
7. Спрыгивание на две и на одну ногу с последующим прыжком вперед, прыжки в глубину с разбега.
8. Многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге с разбега 4-6 беговых шагов.
9. Использование отягощений, блоковых приспособлений и качелей. Упражнения для метателей:
 1. Лежа на спине, жим двумя руками под разными углами, исходное положение то же – разведение, подъем и опускание рук с гантелями, гирями, блинами.
 2. Толчки и метания подвешенных гирь и лежащих на высоте плеч мячей.
 3. Жонглирование, вращения (с гирей, мешком, палкой), скачки, выпрямления (финальный разгон) и броски гирь.
 4. Поднимание груза на воротке, отталкивания от стены двумя и одной рукой, движения с блином, гантелями.
 5. Размахивания, повороты наклоны и броски блинов, гантелей разными способами.
 6. Повороты со штангой на плечах, на руках, то же с подвешенной штангой.
 7. Из различных исходных положений наклоны вперед, назад и в стороны с быстрым выпрямлением туловища, то же с отягощением.
 8. Подъем гири, штанги из различных исходных положений.
 9. Рывки штанги, рывки с 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 скоростносиловой 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 – 60 мин. 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 пол кардиограммы 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 двигательно-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 соизмерять 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 коррекций. 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.

3.2.3 Избранный вид спорта

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 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.

Общие основы техники видов многоборья

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 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. Тоже 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 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 тынзяна на хорей

Характеристика метания тынзяна 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 тынзяна 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 тынзяна; величина первоначальных и последующих собираемых колец увеличивается; укладка

собираемой той части тынзяна, которая раскрывается при броске, образуя петлю.

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

Аркан-тынзян держится опущенной слегка вниз рукой, согнутой в локтевом суставе и в то же время расслабленной. Пальцы немного разведены и удерживают тынзян согнутыми фалангами. Кисть руки слегка согнута в лучезапястном суставе. Последний виток тынзяна 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 тынзяном 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 тынзяном создает поворот туловища, выпад вперед опорной ноги; выпуская тынзян вперед – вверх, руки (правая и левая) остаются в выпрямленном положении. Бросковое движение (финальное усилие) осуществляется упругой, энергичной работой опорной ноги и руки с тынзяном.

Движение руки с тынзяном в момент броска может быть следующее: сбоку прямой рукой или согнутой из-за плеча. После выпуска всех колец тынзяна спортсмен остается в положении выпада, опорная нога впереди и

вытянутыми руками по направлению полета тынзяна, туловище так же вытянуто вперед. Конец тынзяна в другой руке.

3.2.4 Другие виды спорта и подвижные игры

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, 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.

3.2.5 Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых

личностных качеств многоборца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний вовремя соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при

использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

и Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

3.2.6 Восстановительные средства и мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства педагогического, психологического, гигиенического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
- Создание четкого ритма и режима тренировочного процесса.
- Рациональное построение тренировочных занятий.

- Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
- Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
- Индивидуализация тренировочного процесса.
- Адекватные интервалы отдыха.
- Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
- Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
- Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

- Организация внешних условий и факторов тренировки.
- Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
- Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
- Идеомоторная тренировка.
- Психорегулирующая тренировка.
- Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления.

- Рациональный режим дня.
- Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
- Тренировки преимущественно в благоприятное время суток после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
- Сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме:
завтрак – 20-25 %, обед – 40-45 %, ужин – 20-30 % суточного рациона.

- Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
- Гигиенические процедуры.
- Удобная одежда и обувь.

Медико-биологические средства восстановления.

- Душ теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).
- Бани 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная при температуре 80-90 градусов 2-3 захода по 5-7 минут не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.
- Массаж ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).
- Спортивные растирки.

Методические рекомендации по восстановительным мероприятиям. Восстановительные средства и мероприятия должны быть оптимальными для восстановления работоспособности занимающихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе тренировочного занятия

№ п/п/	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени)
1	Окрас кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность.
2	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса) Выступание солей
3	Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыхания в мин) – на равнине и до 36 на подъеме.	Учащенное (38-46 дыханий в мин), поверхностное.	Резкое (более 50-60 дыханий в мин), учащенное, поверхностное дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием.
4	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания,	Резкие покачивания, появление не координированных

			отставания на марше.	движений. Отказ от дальнейшего движения.
5	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
6	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний.	Неточность выполнения команд, ошибки при перемене направления.	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда.
7	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости.	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, отдышка.	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота.
8	Пульс, уд./мин.	110-150	160-180	180-200 и более

3.2.7 Специальные навыки и самостоятельная работа

Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися следующих знаний, умений и навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма;

- владеть широким арсеналом технико-тактических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы;
- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

В процессе реализации программы предусмотрена самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам подготовки (составляет не более 10% от общего объема тренировочной нагрузки). Она контролируется непосредственно тренером на основании ведения спортсменом дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская и инструкторская практика).

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в северном многоборье терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их

исправлять. Спортсмены должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Ведения протокола соревнований. Во время прохождения тренировочного этапа необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Занимающиеся этапа СС должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки; основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

3.2.8 Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию,

нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными многоборцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ

тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям.

Для развития активного, творческого отношения к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и спортсменам, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, необходима организация собственного сайта в Интернете.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ребенка и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в пред пубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки,

занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к северному многоборью и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит, главным образом, за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом, решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших многоборцев России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ребенка. Занимающийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и

тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

3.3 Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Плохая организация и неумелое проведение занятий по северному многоборью могут привести к травмам и несчастным случаям, которые нередко заканчиваются тяжелыми последствиями, а иногда и смертью пострадавшего. Поэтому администрация, которой принадлежат места для занятий, обязана принимать меры по соблюдению установленных правил безопасности.

Основными опасными факторами при занятиях северным многоборьем, являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 25 градусов, - травмы при падении во время бега и метания;
- травмы при метании топора и аркана (маута).

Общие требования безопасности

- К тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям северным многоборьем.
- При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, во время тренировок на улице.
- При проведении занятий, у тренера должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения.

- В процессе занятий лица, проходящие спортивную подготовку, должны соблюдать установленный порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены

-Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с утвержденным расписанием.

Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

- Проветрить спортивный зал.

- Проверить подготовленность трассы и коридоров метания.

- Проверить исправность спортивного инвентаря.

- Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3.Требования безопасности во время занятий

- Начинать тренировку только при участии и разрешении тренера по северному многоборью.

- Если занятия проходят на улице, необходимо наблюдать друг за другом и немедленно сообщать тренеру о первых же признаках обморожения.

- Во избежание потертостей не ходить в тесной или слишком свободной обуви.

По технике безопасности в метании топора на дальность:

- Перед броском топора участником тренер должен убедиться в плотности насадки топора на рукоятку. Шатающийся, неплотно подогнанный топорик не допускается для бросков.

- Метать топорик можно только в сторону коридора по метанию и только по разрешению тренера.

- Не допускается метание топорика против ветра и если впереди в зоне коридора по метанию находится человек.

- Во время полета топорика тренер и участники следят за ним до его приземления.

- Строго запрещается нахождение участников соревнований или посторонних лиц в коридоре для метания и примыкающих к коридору зонах.
 - Для выполнения участником следующей попытки топор в стартовый сектор приносит тренер в поле или участник, ранее метавший топор.
 - В секторе для метания находится только один участник, остальные участники находятся за боковыми линиями сектора разбега.
 - Тренировочные броски разрешаются только под наблюдением тренера.
- Требования безопасности в аварийных ситуациях
- При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, болей в мышечных тканях и суставах, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
 - При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
 - При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- Требования техники безопасности по окончании занятий
- Проверить по списку наличие всех занимающихся.
 - Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
 - Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результатом освоения программы является приобретение спортсменами знаний, умений и навыков в предметных областях.

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития северного многоборья;
- основы философии и психологии северных видов спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях северным многоборьем.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий национальным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики северного многоборья;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по национальному виду спорта – северному многоборью.

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по северному многоборью;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм спортсменов, осуществляется медико-педагогический контроль. Комплексный контроль, проводится регулярно и своевременно, основываясь на объективных и количественных критериях.

4.1. Врачебный (медицинский) контроль.

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими

упражнениями и спортом на организм спортсменов. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма во время тренировочного процесса лиц, проходящих спортивную подготовку.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками.

Спортсмены тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям осуществляются текущие медицинские наблюдения.

4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации

Промежуточная и итоговая аттестация занимающихся являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсменов при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам, в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Итоги промежуточной аттестации воспитанников отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении.

По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучения.

Лица, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

При повторном невыполнении норм, такие лица переводятся на программы общеразвивающие, в группу спортивно-оздоровительного этапа. Освоение Программы спортивной подготовки завершается обязательной итоговой аттестацией.

Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.

2. Спортивная квалификация спортсменов определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

По завершению сдачи итоговой аттестации воспитанникам выдается свидетельство об окончании выполнения Программы.

4.3. Контрольные мероприятия и соревнования

Участие в соревнованиях является обязательным условием для освоения данной программы. Начиная с этапа начальной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, включаются в соревновательную деятельность.

Ранг соревнований	НП 1 год	НП 2,3 год	ТГ 1,2 год	ТГ 3-5 год	СС
Школьный	Соревнования по ОФП и отдельным видам северного многоборья (1-2 старта)	Соревнования по ОФП и отдельным видам северного многоборья (2-3 старта)	Соревнования по ОФП и отдельным видам северного многоборья (3-4 старта)	Соревнования по ОФП и отдельным видам северного многоборья (4-5 старта)	Соревнования по северному многоборью (5-6 стартов)
Городской					
Областной		1 старт (отборов в сборную команду города)			
Региональные			(отбор в		Отбор в

й (всероссийск ие)			сборную команду области)		сборную команду области, края, страны
Федеральный (Всероссийск ие)				Участие, отбор в сборную команду края	

4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			6,2	6,4
2.	Бег 500 м с высокого старта	Мин, с	Не более	
			2,35	2,50
3.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	Не более	
			9,6	9,9
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			130	120
5.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			10	5
6.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер	Количество раз	Не менее	
			8	6

	с возвратом И.П.			
7.	Наклон вперед и положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Количество раз	Не менее	
			1	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			10,4	10,9
2.	Бег 1,5 км с высокого старта	Мин, с	Не более	
			8,05	8,29
3.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	Не более	
			8,7	9,1
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			160	145
5.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			18	9
6.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			4	-
7.	И.П. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			-	11
8.	Метание топора на	м	Не менее	

	дальность		35	15
9.	Метание тынзяна (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест)	Количество раз	Не менее	
			4	2
10.	Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	м,см	Не менее	
			5,00	4,50
11.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Количество раз	Не менее	
			3	-
12.	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
13.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 100 м с высокого старта	с	Не более	
			13,8	16,4
2.	Бег 2 км с высокого старта	Мин, с	Не более	
			8,10	10,00
3.	Бег челночный 3x10 м с	с	Не более	

	высокого старта		7,2	8,0
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			230	185
5.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			36	15
6.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			12	-
7.	И.П. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			-	18
8.	Метание топора на дальность	м	Не менее	
			100	40
9.	Метание тынзяна (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест)	Количество раз	Не менее	
			5	2
10.	Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	м,см	Не менее	
			9	7
11.	Прыжки через нарты (препятствие)	Количество раз	Не менее	
			150	100
12.	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
13.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 100 м с высокого старта	с	Не более	
			13,4	16,0
2.	Бег 2 км с высокого старта	Мин, с	Не более	
				9,50
3	Бег 3 км с высокого старта	Мин, с	Не более	
			12,40	-
3.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	Не более	
			6,9	7,9
4.	И.П. – упор на параллельных брусьях. Сгибание разгибание рук	Количество раз	Не более	
			14	-
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			235	190
5.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			42	17
6.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			14	-
7.	И.П. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			-	20
8.	Метание топора на дальность	м	Не менее	
			136	60

9.	Метание тынзяна (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест)	Количество раз	Не менее	
			7	3
10.	Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	м,см	Не менее	
			9,50	7,50
11.	Прыжки через нарты (препятствие)	Количество раз	Не менее	
			250	150
12.	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
13.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Нормативные документы:

1. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13 г. № 1125);

2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»;

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

2. Учебно-методическая литература:

1. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры. Матвеев Л.П. / М.: Физкультура и спорт, 1991 г.

2. Абсолямов Г.Ш. Национальные виды спорта РСФСР – М.; 1957 г.

3. Бельды Б.Ч. Возрождение традиционных средств физического воспитания народов Севера: Межвузовский сборник научных трудов. - Хабаровский педагогический институт, 1990 г.

4. Зуев В.Н. Северное многоборье. – Тюмень: Вектор Бук, 2003 г.

5. Зуев В.Н. Управление системой соревнований в северном многоборье – Омск: сибГАФК, 1996 г.

6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для ИФК. – М.: Ф и С., 2007 г.

7. Матвеев Л.П. Теория и методика ФК: Учебник для ИФК. – М.: Ф и С, 2001 г.

8. Правила соревнований по национальным видам спорта малочисленных народов Севера;

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

10.Прокопенко В.И. Традиции физического воспитания народов Севера. - Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 1993 г.

11.Северное многоборье: Учебно-метод. пособие / Н.И. Синявский, В.В. Власов и др. Сургут, 2002 г.

12.Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 2005 г.

3. Интернет ресурсы:

1. www.minsport.gov.ru — министерство спорта России.

2. <http://www.игровики.рф/sportivnye-sekcii/severnoemnogobore/> -

Северное многоборье

3. <http://lawsforall.ru/index.php?ds=9876/> - Приказ Минспорттуризма РФ от 16.04.2010 № 358 "Об утверждении правил вида спорта "северное многоборье"

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется специалистами организации, реализующей программу спортивной подготовки, ежегодно в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта на очередной календарный год.