

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа Юность» Туруханского района
Красноярского края
Структурное подразделение села Зотино**

Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДЮСШ
«Юность»

_____ А.П.

Лукьянов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО СЕВЕРНОМУ МНОГОБОРЬЮ**

Возраст обучающихся 10-17 лет.

Тренер-преподаватель
Гайнанов А.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА _____	3
2.	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ _____	3
3.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ _____	4
4.	ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ _____	6
5.	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА _____	9
6.	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ _____	14
7.	ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА _____	18
8.	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ _____	19
9.	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ВИДАМ СЕВЕРНОГОМНОГОБОРЬЯ _____	36
10.	ЛИТЕРАТУРА _____	64

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности по северному многоборью составлена на основе программы ДЮСШ, изданная в 1992 году Кочневым В.П. с дополнениями из общепринятых программ ДЮСШ РФ, является нормативным и регламентирующим документом, результатом многолетней работы тренерского состава и научных исследований по подготовке высококвалифицированных спортсменов по национальным видам спорта.

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности по северному многоборью является модифицированной (адаптированной) учебной программой по национальным видам спорта северного многоборья для детско-юношеских спортивных школ, и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процессов в этом виде спорта.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, психологической и технической) и по годам обучения; средства и формы подготовки. Программой определена система нормативов и упражнений, воспитательные мероприятия. Материал по обучению технике и тренировке составлен отдельно для каждого национального вида северного многоборья. Указаны темы для теоретических и практических занятий, рекомендован список литературы. Даны формы планирования и учета учебно-тренировочной работы.

Программа обеспечивает строгую последовательность всего процесса подготовки по северному многоборью, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития юных спортсменов, воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса подрастающего поколения к самобытно-традиционным национальным видам спорта народов Севера, Сибири и Дальнего Востока нашей страны. В то же время её программный материал направлен на воспитание трудолюбия, через овладение прикладных национальных физических упражнений и видов спорта северного многоборья, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

2. Цели и задачи программы.

Воспитание устойчивой и целенаправленной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, учение рационально использовать свое время, формирование физической культуры личности, развитие у учащихся потребности здорового образа жизни, нравственного и физического совершенствования, подготовка к жизни и профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья, развитие творческого потенциала с помощью приобретения определенных знаний, умений, навыков.

- Знакомство с историей возникновения национальных видов спорта в России;
- Изучение традиций и обычаев народностей Севера;
- Изучение особенностей физической подготовки спортсменов в северном многоборье;
- Освоение способов развития основных физических качеств, необходимым многоборцу (силы, выносливости, быстроты, координации);
- Повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей своего организма;
- Применение правил соревнований северного многоборья;
- Владение умениями изготавливать, ремонтировать спортивный инвентарь.

Реализация данных целей предполагает решение следующих обучающих и воспитательных задач.

Основные задачи:

- осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и юношей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, оказание всесторонней помощи общеобразовательным школам в организации методической и спортивно-массовой работы по культивируемым в центре национальным видам спорта;
- привитие молодежи Севера потребности физического и нравственного совершенствования, воспитание волевых качеств, мужества и выносливости, готовности к труду и защите родины;
- этническая социализация молодежи Севера, Сибири посредством освоения традиционной физической культуры, которая выражена в системе традиционных компонентов (народные игры, состязания и самобытные физические упражнения, национальные виды спорта, закаливание);
- социализация молодежи Севера, Сибири к условиям города, которая предполагает помимо усвоения социально-культурного опыта, воспроизводства системы социальных связей, преобразования окружающей действительности и самого себя, так же взаимодействие культур средствами физической культуры и спорта.

3. Нормативная часть учебной программы

Образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

Общие требования к организации учебно-тренировочной работы.

Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется администрацией и педагогическим советом спортивного центра. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива. Учебные группы комплектуются юношами и девушками, желающими заниматься национальными видами спорта, на основании заявления родителей и допуска врача к тренировочным занятиям. В случае, если спортсмен имеет более высокую подготовку, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия педагогического совета и с разрешения врача. Работа в оздоровительном центре проводится с сентября по май месяц включительно на основании данной программы. Зачисленные в центр воспитанники распределяются по учебным группам с учетом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности. Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования;
- конкурсы, викторины;
- инструкторская и судейская практика;
- контрольно-переводных нормативов.

Кроме учебно-тренировочных занятий по расписанию, занимающиеся должны самостоятельно работать по заданию тренера над совершенствованием отдельных элементов техники и развития необходимых физических качеств. В то же время учащиеся обязаны ежедневно заниматься утренней гигиенической гимнастикой.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи. Большое значение для реализации целей спортивной подготовки имеет использование в работе центра передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ. Программа служит руководящим документом по организации и руководству учебно-тренировочным процессом для всех возрастных групп, разрядов и различных половых признаков. Творческое применение системы программ будет способствовать совершенствованию методики подготовки многоборцев. В многолетних программах учтено все лучшее и передовое, что имеется на сегодняшний день в теории и методике спортивной подготовки.

Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся. 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.

4. Педагогический и врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения, является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале учебного года занимающиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнями физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, уровень которых должен достигнуть учащийся на соответствующем году обучения. Установление количественных (и качественных) показателей позволяет определить разносторонность и специальную подготовленность юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки. Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся спортивного центра рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 30 м; прыжок в длину с места; челночный бег 3x10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание - разгибание рук в упоре лежа; бег на 1000 м.

Для определения исходного уровня и динамики специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся по национальным видам спорта северного многоборья рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: 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.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Методические рекомендации

Тестирования по ОФП и СФП учащихся оздоровительного центра по национальным видам спорта северного многоборья осуществляется в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- **бег на 30 м** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;

- **прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- **челночный бег 3x10 м** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка;

- **подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа** - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

- **бег на 1000 м** проводится на дорожке стадиона или по пересеченной местности на стандартном кругу. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Примерный комплекс контрольных упражнений по СФП включает следующие тесты:

- **метание топора на дальность**. Метание производится с 3-х попыток, в зачет идет лучший результат. Попытка засчитывается: если участник при запуске топора не сделал заступ линии броска (не наступил и не перешагнул ее) и запущенный им топор приземлился в пределах коридора метания.

- **метание аркана-тынзяна на хорей** в каждой из трех попыток

продолжается до первого промаха, т.е. с первым промахом попытка считается законченной. Результат броска тынзяна засчитывается, если участник в пределах правил произвел бросок, не заступил линию круга, хорей оказался накрытым тынзяном (внутри петли) и при броске конец тынзяна остался у участника. В зачет идет лучший результат из 3-х попыток.

- **прыжки через нарты** проводятся на нескользкой поверхности. Прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места. Разрешается произвести перенос ног через нарты только прямо перед собой. Участник, преодолевший 10 нарт, приземляется на обе ступни перпендикулярно нартам, прыжком делает поворот на 180°, обязательно с одновременным отталкиванием двух ног, на поворот дается 5 сек. (отсчет времени производится с момента приземления после преодоления последней нарты до момента отталкивания для преодоления нарты). Запрещается во время преодоления нарт делать остановку между ними, т.е. сбиваться с ритма прыжков, нарушать правило 5 сек. на повороте, сдвигать нарту с места любой частью тела, совершать переступание или передвижение стоп, производить перенос ног через нарты разведением их в правую или левую сторону, касаться нарт руками или любой частью тела выше пояса. Прыжки через нарты выполняются участником до первой ошибки. Каждый участник имеет право на 3 попытки, в зачет идет лучший результат из 3-х попыток.

- **тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами** выполняется последовательно без остановок, отталкиванием одновременно двумя ногами; последнее приземление осуществляется на обе ноги. Прыжки можно выполнять с места или с разбега (по желанию участника). Запрещается при отталкивании от стартовой линии делать заступ (наступать на линию), наступать на линию двухметрового коридора. Результат прыжка определяется путем измерения кратчайшего расстояния, от бруска первоначального отталкивания до ближайшей точки соприкосновения любой частью тела с землей. Участник имеет право на 3 попытки, в зачет идет лучший результат.

- **бег с палкой по пересеченной местности.** Дистанция, по которой проводятся контрольные испытания, прокладывается по лесным тропинкам, грунтовым дорогам в тундре, а на отдельных участках должны быть естественные препятствия в виде канав, ручейков, ям и т.д., при преодолении которых спортсмен мог бы использовать палку. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Для определения общей и специальной подготовленности юных спортсменов, занимающихся национальными видами спорта северного многоборья, рекомендуются контрольно-переводные нормативы по годам обучения.

Теоретическая подготовка

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

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки учащихся этапов НП-УТ-СС, который должен содержать минимум необходимых знаний.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

5. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, 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.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что

достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания, тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления сильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен

развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

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

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

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития

внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

План-схема психологической подготовки

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
	3. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	То же
	4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях

	5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
	6. Овладение приемами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов
	7. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в национальных видах спорта северного многоборья: сосредоточенности внимания, отчетливости ощущений	Специальные задания. Применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
Специально-подготовительный	1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
	2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости

	4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
	5. Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный	1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить соревновательные задачи
	2. Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий
	3. Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие восстановительные мероприятия

6. Восстановительные средства и мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед оздоровительным центром 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:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления

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

Гигиенические средства восстановления

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. 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.
4. Сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме завтрак - 20-25%, обед - 40-45%, ужин - 20-30% суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная обувь и одежда.

Медико-биологические средства восстановления

1. Душ теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
3. 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.

4. Массаж ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).

5. Спортивные растирки.

6. Аэризация, кислородотерапия, баротерапия.

7. Электросветотерапия - динамические точки, точки Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

***Схема организации восстановительных мероприятий
при подготовке к соревнованиям***

Время применения	<i>Мероприятие</i>
Перед тренировками и	1. Самомассаж
	2. Витамин С
	3. 60-80 мл спортивного напитка или 20-30 мл шиповника
	4. Установка на тренировку, положительный фон
	5. Самонастройка
Во время тренировки	1. Рациональное построение тренировочного занятия
	2. Разнообразие средств и методов тренировки
	3. Адекватные интервалы отдыха
	4. Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию
	5. Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы
	6. Идеомоторная тренировка
	7. Спортивные напитки
После зарядки или 1-й тренировки (утро)	1. Непродолжительный контрастный душ
	2. Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков
	3. Витамины (во время завтрака)
	4. Непродолжительная тематическая беседа или теоретическое занятие
	5. Активный или пассивный отдых, прогулки на воздухе, экскурсии, чтение, слушание музыки
После первой тренировки (день)	1. Теплый душ
	2. Общий массаж
	3. Аэризация
	4. Поливитамины во время (обеда)
	5. Дневной сон
После второй тренировки (вечер)	1. Успокаивающий душ или ванна
	2. Успокаивающий массаж
	3. Психорегулирующая тренировка
	4. Поливитамины, глюконат кальция (во время ужина)
	5. Пассивный отдых, отвлекающие мероприятия
	6. Ночной сон
2 раза в	1. Баня паровая или сауна

неделю (например, в среду и субботу)	2. Свободное плавание в бассейне
	3. Кратковременное ультрафиолетовое облучение
1 раз в неделю	День профилактического отдыха

Методические рекомендации

Восстановительные средства и мероприятия должны быть оптимальными для восстановления работоспособности учащихся, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного 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 ручной 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 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. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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.).

Схема определения степени утомления занимающихся

Критерий	Степень утомления		
	Слабая	Средняя	Высокая (переутомление)
Цвет лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение.	Резкое покраснение (побледнение, синюшность)
Речь и мимика	Речь отчетливая, мимика обычная	Речь затруднена, выражение лица напряженное	Речь крайне затруднена, иногда невозможна, выражение страдания на лице. Большое, выступление соли
Потливость	Небольшая	Большая потливость в верхней части тела	Большое, выступление соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, иногда беспорядочное, с отдельными глубокими вдохами
Движения	Четкие, походка бодрая	Нечеткие, покачивания при ходьбе	Резкие покачивания, дрожание, вынужденные позы с опорой, падения
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, отдышку	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, отдышку, головокружение, боль в правом подреберье, головную боль, тошноту, иногда икоту и рвоту

7. Инструкторская и судейская практика

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

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки обучения. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся должны овладеть принятой в национальных видах спорта северного многоборья 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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками,

находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с педагогом проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на этапе НП 2-8 года необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

9. Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения применяются на занятиях при проведении спортивно-показательных выступлений, марш-парадов, смотров строя и песни и других организованных массовых мероприятий. Они являются средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, походки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве.

Общие понятия о строе и командах. Шеренга, ряд, колонна, фланг, дистанция, интервал, основная стойка.

Действия в строю, на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуповороты, размыкания и смыкания, изменения направления строя; перестроения шеренг на месте и в движении.

Строевой и походный шаг. Переход с шага на бег, с бега на шаг, изменения скорости передвижения. Остановки во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность.

Средства и методы общефизической подготовки служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в

суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

В качестве средств общей физической подготовки применяются: для развития общей выносливости – продолжительный, равномерный, умеренной интенсивности кроссовый бег (при пульсе до 160 уд/мин) или лыжный кросс, плавание, гребля, игра в баскетбол и футбол; для укрепления опорно-двигательного аппарата и общей силовой подготовки – упражнения с различными отягощениями, элементы акробатики и гимнастики; для улучшения ловкости и координации движений – спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения.

Для решения этих задач широко используются также 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, направленными 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 занимающихся, периода учебно-тренировочных занятий и т.д.

Упражнения без предметов

1. Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи:

а) движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага.

б) сгибание и разгибание рук и одной руки в упоре, передвижение на руках из упора стоя согнувшись в упор лежа и назад, из упора лежа последовательное разведение рук в стороны и назад, подпрыгивание;

в) наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе, то же с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата;

г) достать одну руку другой за спиной.

2. Упражнения для мышц туловища:

а) наклоны вперед, назад, в стороны;

б) повороты и вращения туловища с различными положениями рук и

ног; вставание на мост, круговое движение одной и двумя ногами с увеличением и уменьшением радиуса;

в) подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками и ногами;

г) передвижение по кругу на руках или на носках.

3. Упражнения для мышц ног:

а) в положении стоя с опорой руками поочередные махи прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой, круговые движения;

б) выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума; то же с подскоками;

в) переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно – на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой в различных положениях;

г) вставания на гимнастическую скамейку и стенку, плинт, коня и спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх-вперед;

д) пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге.

4. Упражнения общего воздействия.

В различных исходных положениях – стоя, сидя и лежа – с использованием гимнастических снарядов.

5. Упражнения на расслабление мышц:

а) встряхивания рук и ног в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа и в висе;

б) постепенное напряжение в течение 4-6 с мышц рук, ног или всех мышц до максимального, приводя их затем в пассивное состояние, полное их расслабление в положении сидя и лежа.

Акробатические упражнения

Эти упражнения, как правило, оказывают общее воздействие, включая в работу большое число мышечных групп:

а) стойка на лопатках, голове и руках, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках;

б) перекувырки, короткие и длинные кувырки вперед и назад, в стороны с опорой и без опоры на руки, через голову, через плечо (руки в стороны) с места, с шага и с разбега, толчком одной ногой и двумя; кувырки вперед и назад вдвоем, кувырки через партнера и препятствия различной высоты с полетом с места и с разбега;

в) мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивание в положении моста, вставание на мост наклоном назад и через стойку на руках с помощью и без помощи партнера, вставание с моста;

г) подъем разгибом из положения лежа на лопатках согнувшись с опорой руками;

д) перевороты боком в обе стороны с места, с шага и с разбега, то же вперед и назад. Сальто вперед с разбега, сальто назад с помощью и без

помощи партнера.

Упражнения с партнером

1. С помощью партнера в различных исходных положениях выполнение упражнений на гибкость

2. С сопротивлением и с помощью партнера, с использованием веса партнера и воздействием на различные группы мышц.

3. Два-четыре человека, взявшись под локти, играют в перетягивания, переталкивания и строят акробатические пирамиды, эстафеты; выполняют перепрыгивания, ходьбу, прыжки и бег с партнером на спине и на плечах, бег с низкого старта с сопротивлением партнера упором руками в плечи.

Упражнения с предметами и на снарядах

1. *Упражнения с набивными мячами* (вес мяча до 5 кг):

а) выполняются индивидуально, в парах и группах. Из основной стойки наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений;

б) броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу-вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной. Толкание мяча одной рукой и двумя.

в) подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед;

г) удержание равновесия, стоя на мяче на двух и одной ноге, сидя – наклоны, вращения, подбрасывания и броски мяча, толкание одной рукой и двумя от плеча, от груди вверх, вперед, метание мяча сбоку двумя руками и одной;

д) лежа на спине, броски мяча из-за головы, от груди одной рукой и двумя, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову; лежа на животе, броски от груди двумя руками, подъем ног с мячом;

е) передача одного, двух мячей в парах из положения стоя и сидя, перебрасывание одного, двух мячей на бегу, борьба за мяч;

ж) игры и эстафеты с передачей по кругу одного или нескольких мячей на быстроту (в колонне – над головами и между ног), раскладывание и собирание мячей на время.

2. *Упражнения с палкой, с бревном, со скамейкой.*

В различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа – с палкой в руках (различная ширина хвата) подъем и отведение рук назад, наклоны и повороты с палкой на плечах и за спиной, прыжки через палку.

3. *Упражнения со скакалкой.* Прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе на двух ногах и с продвижением вперед. Различные эстафеты.

4. *Упражнения на гимнастических снарядах* (гимнастическая стенка, кольца, канат, шест, перекладина, брусья, конь, козел, гимнастический плинт, стол, скамейка и др.):

1. Висы, лазанья, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног, вращение ног.

2. Размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, переворотом в упор, соскоки.

3. Простые и опорные прыжки через коня, козла с жесткого и

подкидного мостика в длину и в высоту, впрыгивание и прыгивание со снарядов на одну и две ноги.

4. Комбинированные прыжки и различные эстафеты с преодолением препятствий с использованием каната.

5. *Упражнения с отягощениями* (гантели, гири, мешки с песком, штанга):

1. Наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения, броски.

2. Различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы, с перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

3. Метание гантелей, гирь.

4. Жим, рывок, прием на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

Изометрические упражнения

Выполняются в различных исходных положениях, как правило имитирующих рабочие фазы при беге, прыжках и метаниях. Эти упражнения проводятся с максимальным напряжением мышц в течение 6 с, не более 3-4 подходов в 2-3 упражнениях.

Для улучшения здоровья спортсменов, развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, укрепления опорно-двигательного аппарата и для необходимого разнообразия содержания тренировочных занятий широко применяются плавание произвольное и одним из способов на скорость и выносливость; игры и эстафеты на воде; изучение приемов спасания утопающих; простейшие прыжки в воду.

Лыжный спорт. Ходьба различными способами, прогулки и походы. Скоростной спуск с гор.

Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции.

Спортивные игры. Двусторонние игры в футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч, настольный и большой теннис.

Гребля, катание на коньках, езда на велосипеде и упражнения из других видов спорта.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в национальных видах спорта северного многоборья. Основными средствами СФП являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

Средства и методы специальной физической подготовки призваны решать задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков юного спортсмена применительно к требованиям национальных видов спорта 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 аркана-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 одной и 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, опилки, тропинки в лесу, 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; в метаниях различных снарядов (набивные мячи, камешки и камни, мячики и ядра различного веса – от 200 г до 10 кг; гири весом 16-32 кг и т.п.).

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, занимающимся 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 тяжелыми прокладками в тапочках.

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

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

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

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

6. Поднимание и толчки набивного мяча ногами.

7. Движения с сопротивлением резины, партнера.

8. Из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ног.

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

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

Упражнения для барьеристов могут быть дополнительными к упражнениям для бегунов:

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

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

3. Развитие подвижности в тазобедренных суставах и эластичности мышц.

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

Упражнения для прыгунов (дополнительные к упражнениям для бегунов):

1. Подъем на переднюю часть стопы.

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

3. Из полуприседа быстрое разгибание в тазобедренных и коленных суставах с большим отягощением.
4. Впрыгивание на предметы.
5. Прыжки с доставанием предметов с разбега 2-8 беговых шагов.
6. Прыжки с подтягиванием ног, а также через предметы.
7. Спрыгивания на две и одну ногу с последующим прыжком вперед, прыжки в глубину с разбега.
8. Многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге с разбега 4-6 беговых шагов.
9. Использование отягощений, блоковых приспособлений и качелей.

Упражнения для метателей:

1. Лежа на спине, жим двумя руками под разными углами; исходное положение то же – разведение, подъем и опускание рук с гантелями, гириями, блинами.
2. Толчки и метания подвешенных гирь и лежащих на высоте плеч мячей.
3. Жонглирование, вращения (с гирей, мешком, палкой), скачки, выпрямления (финальный разгон) и броски гирь.
4. Поднимание груза на воротке; отталкивания от стены двумя и одной рукой; движения с блином, гантелями.
5. Размахивания, повороты, наклоны и броски блинов, гантелей разными способами.
6. Повороты со штангой на плечах, на руках, то же с подвешенной штангой.
7. Из различных исходных положений наклоны вперед, назад и в стороны с быстрым выпрямлением туловища, то же с отягощением.
8. Подъемы гири, штанги из различных исходных положений.
9. Рывки штанги, рывки с вися, тяги, приседания и полуприседания, пружинистые покачивания, ходьба со штангой, партнером.
10. Прогибания с помощью и сопротивлением партнера.
11. Прыжковые упражнения и спрыгивания на двух и одной ноге.

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

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

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

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

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

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

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

– нагрузка в скоростно-силовой подготовке по неделям должна постепенно возрастать как по объему, так и по интенсивности. Ведущим фактором является увеличение веса отягощения (на 2-3%) через каждые пять тренировок;

– чередование силовых упражнений с прыжковыми и бегом является одним из основных методических приемов в скоростно-силовой подготовке.

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

Основные средства и методы развития специальной выносливости.

Выносливость – это способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Специальная выносливость характеризует работоспособность, которая необходима юным спортсменам для выполнения упражнения с наибольшей эффективностью и может противостоять утомлению. Для видов скоростно-силовой группы специальная выносливость необходима для сохранения наивысшей скорости движений при многократных повторениях прыжков и метаний, а также специальных упражнений. Специальная выносливость в таких видах, как бег на средние и длинные дистанции, является ведущим качеством, обеспечивая поддержание более высокой средней скорости бега на протяжении всей дистанции. Механизмы проявления выносливости в зависимости от длительности и интенсивности выполнения упражнения принципиально различны. Так, в скоростно-силовых видах выносливость заключается в способности нервных клеток и мышц активно работать в условиях недостатка кислорода

(анаэробная выносливость). По мере увеличения продолжительности непрерывного выполнения упражнений выносливость все более зависит от согласованной работы двигательного аппарата, внутренних органов и от «производительности» сердечно-сосудистой и дыхательной систем 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 национальных видов спорта 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 парке, в лесу, по берегу реки, обочине дороги, песчаному пляжу или 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 – сидя, стоя, активный – ходьба, бег трусцой и т.п.). 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 течение 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.

1. 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 – 160-175 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 тихого 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 90 с – бег трусцой. Пульс при беге – до 180 уд /мин, к концу интервала отдыха снижается до 130-140 уд/мин. Число повторений – 10-30. Переменный и интервальный бег для повышения работоспособности сердца менее эффективен, чем длительный и темповый кроссовый бег.

2. Анаэробной направленности:

-интервальный бег на отрезках 200-800 м со скоростью 85-95% от максимальной на данном отрезке. Интервал отдыха – бег трусцой от 90 с 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 около максимальной скоростью. Применяется в соревновательном периоде раз в неделю. Во время отдыха – бег трусцой на отрезке.

III. Основные средства соревновательного метода:

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

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

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

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

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

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

Наиболее доступными медико-биологическими тестами являются:

а) содержание гемоглобина, эритроцитов и молочной кислоты (лактата);

б) запись ЭКГ и поликардиограммы после стандартных по объему и интенсивности нагрузок;

в) определение средней скорости бега при пульсе 170 уд/мин.

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

Общая физическая подготовка обеспечивает прочную основу для дальнейшего развития функциональных возможностей спортсменов по национальным видам спорта северного многоборья.

Основные средства и методы развития координационных возможностей.

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

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их 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 (позу) 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-тынзьяна 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 психофизиологические 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 достаточно 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 занимающийся 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 тренируема. 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° 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°, 90 и 80° 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.

Примеры заданий: воспроизведение или минимальное изменение усилия на кистевом динамометре, равного 25 и 50% от максимального.

В оценке величины мышечного напряжения наиболее трудные – малые усилия (25% от максимального напряжения) и средние (50% от максимального напряжения), и наиболее легкие – большие (75% от максимального напряжения).

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 макроинтервалов времени – 5, 10, 20 с (пользуясь для проверки секундомером) и микроинтервалов времени – 1; 0,5; 0,3; 0,2; 0,1 с 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.

Метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений.

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

9. Программный материал по отдельным видам северного многоборья

Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами

Общие основы техники

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

Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами с разбега. Исходное положение прыгуна перед разбегом. Длина разбега, ее зависимость от развития двигательных способностей и

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

Методика обучения технике тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами

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

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

Задача 2. Привить необходимую физическую и функциональную подготовку; создать нужную координацию движений у занимающихся.

Подскоки на месте и в движении на одной и двух ногах без маховых движений руками и в сочетании с махом руками и движением туловища. Различные прыжки со скакалкой на время, быстроту и законченность отталкивания стопой. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди и одновременным махом обеими руками на количество раз, серий, на время. Выпрыгивание из глубокого приседа с опорой о гимнастическую стенку на двух и на одной ноге, на количество раз, серий, на время. То же, без опоры с махом руками вверх. "Скачки" на месте на левой и правой ноге до отказа на время, сериями. Прыжки в "шаге" на месте с разноименным и одноименным махом руками. То же, через набивные мячи, низкие барьеры и по отметкам. То же, с одновременным отталкиванием двух ног. Выполнение вышеперечисленных упражнений с небольшими отягощениями, расположенными на плечах, поясе.

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

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

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

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

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

Задача 6. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.

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

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

Общеразвивающие упражнения без снарядов, со снарядами и на снарядах. Упражнения для развития общей и специальной силы, скорости бега и прыгучести. Многократное выполнение различных прыжковых упражнений. Различные ускорения и бег на технику и скорость, без отталкивания и в сочетании с отталкиванием. Участие в прикидках по прыжкам в длину с места и с разбега, бегу на короткие дистанции, тройному прыжку с места и с разбега, тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двух ног с места и с разбега. Участие в соревнованиях.

Графическое изображение сектора в тройном национальном прыжке

(с одновременным отталкиванием двумя ногами)



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

Подготовительный период.

Первый этап. Основные средства: утренняя гигиеническая и специализированная зарядка, кросс по умеренно-пересеченной местности (лес, парк, тундра). Общеразвивающие упражнения. Различные парные упражнения на сопротивление, силу, расслабление. Многократные прыжки на месте на прямых ногах, с подтягиванием коленей к груди. Многократные приседы и полуприседы с быстрым выпрыгиванием вверх. Ходьба в полуприседе, приседе на ровном месте и на подъемах. Ходьба выпадами. Повторные ускорения в сочетании с прыжками в "шаге", "скачками", одновременным отталкиванием двух ног. Упражнения с отягощениями (набивные мячи, штанга, гантели, мешки с песком). Гимнастические упражнения. Упражнения для развития равновесия и координации движений. Акробатические упражнения. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, борьба за мяч) и национальные игры.

Второй этап. Основные средства: утренняя гигиеническая и специализированная зарядка, кросс по пересеченной местности с повышением интенсивности и уменьшением его продолжительности. Общеразвивающие и специальные упражнения. Больше внимания обращать на изучение и совершенствование элементов техники бега, прыжковых упражнений и беговой подготовки.

Участие в соревнованиях в смежных видах (спринт, спортивных играх). Прикидки и участие в соревнованиях по тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двумя ногами в соответствии с календарным планом спортивных соревнований ДЮСШ.

Соревновательный период.

Первый этап. Основные средства: утренняя гигиеническая и специализированная зарядка, кросс на средние дистанции и со средней интенсивностью. Упражнения для индивидуальной разминки. Интенсивные броски снарядов и камней. Упражнения с отягощением те же, что и в подготовительном периоде, с некоторым уменьшением повторений и увеличением их веса. Выполнение беговых упражнений в высоком темпе.

Бег с хода на 10, 20, 30, 40, 60 м с заданной максимальной скоростью. Совершенствование отдельных элементов техники тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами. Прыжки с разбега и с различной установкой тренера. Выполнение тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами со среднего разбега с различной установкой педагога. Участие в прикидках и соревнованиях.

Второй этап. Основные средства: утренняя гигиеническая и специализированная зарядка. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения в быстром и максимальном темпе на отрезках 30-60-100-150 м со скоростью выше средней, высокой и на отрезках 30-40-60 м с максимальной скоростью. Бег с хода на 30-60 и с максимальной скоростью. Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами со среднего и полного разбега с различной установкой в технике. Участие в прикидках по прыжкам в длину. Участие в соревнованиях по тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двумя ногами с разбега.

Переходный период.

В этом периоде снижается тренировочная нагрузка. Используются такие средства, как прыжки, кроссы, спортивные и национальные игры, различные восстановительные средства.

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. То же с разбега. Разбег и подготовка к броску. Держание топора при разбеге. Части разбега. Длина разбега. Контрольные отметки. Способы отведения рук на пять шагов. Выбор варианта в зависимости от квалификации и индивидуальных способностей спортсмена. Характеристика бросковых шагов в связи с выполнением отведения рук. Влияние факторов начальной скорости, угла вылета, вращательно-поступательного движения и сопротивления воздушной среды на дальность полета топора. Имитация метания. Характерные особенности полета топора: сначала вверх по наклонной плоскости, затем переходит в полет по горизонтальной плоскости и в завершении переходит в полет по наклонной плоскости. Полет в горизонтальной плоскости на высоте 2-5 м и переход в планирование вниз по наклонной в зависимости от погодных условий. Изменение направления полета, их причины. Характеристика исходного положения перед броском, финальное усилие в связи со способом отведения и запуска топора. Подкручивание топора. Различные положения туловища перед финальным усилием. Сохранение равновесия после финального усилия. Влияние формы и длины ручки топора на дальность полета, планирование. Изготовление топора.

Техника метания топора (гранаты и малого мяча)

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

Метание топора производится в коридор шириной 50 м. а метание мяча или гранаты производится в коридор шириной 10 м. или сектор 29°. Масса топорика не менее 350 г. Масса гранаты 700 г, а масса мяча 150 г.

Методика обучения технике метания топора (гранаты и мяча)

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

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

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике метания топора (гранаты и мяча)	
1. Краткий рассказ об истории и технике метания топора (гранаты и мяча)	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин.
2. Демонстрация техники метания топора (гранаты или мяча)	Сначала показать технику метания сбоку, затем сзади, акцентируя внимание занимающихся на отдельных фазах движения.
3. Демонстрация техники метания на кинограммах, рисунках, плакатах и видеороликах	Обратить внимание занимающихся на положения звеньев тела метателя в отдельные ключевые моменты движения
Задача 2. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда	
1. И.п. - ноги на ширине плеч. Бросок топора (гранаты или мяча) из-за головы двумя руками	Левая рука придерживает правую за запястье, ноги не сгибаются
2. И. п. - ноги на ширине плеч. Бросок топора (гранаты или мяча) из-за головы одной рукой	Обращать внимание на работу кисти при броске, плечи не должны разворачиваться.

3. И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок топора (гранаты или мяча) из-за головы в цель	Цель расположить на расстоянии 6-10 м от линии броска.
4. И. п. – стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди. Бросок топора (гранаты или мяча) за счет хлестообразного движения руки	Следить за тем, чтобы левая нога не сгибалась.
5. И. п. – стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Бросок топора (гранаты или мяча) за счет хлестообразного движения руки	Обращать внимание на скручивание туловища при отведении топора (гранаты или мяча) назад за спину.

Средства	Методические указания
Задача 3. Обучить финальному усилию	
1. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди (стопа повернута внутрь на 45°), правая нога согнута. Бросок топора (гранаты или мяча) вперед-вверх	Движение начинается с разгибания и поворота правой ноги, снаряд не опускается ниже плеча метаемой руки.
2. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Бросок топора (гранаты или мяча) в цель за счет хлестообразного движения руки	Цель расположить на расстоянии 10-12 м от линии броска.
3. Имитация броска топора (гранаты или мяча) с места с сопротивлением партнера (партнер держит метаемого за руку)	Выполнять медленно. Партнер следит за последовательностью включения звеньев в работу и наличием постоянной тяги руки.
4. И.п. – стоя левым боком в сторону метания (расстояние между стопами 70-90 см). Согнуть правую ногу, повернуть туловище направо, развернуть ось плеч и метнуть снаряд вперед-вверх	При повороте отводить топор (гранату) за спину, не опуская ее ниже оси плеч. Движение выполнять слитно без остановки.
5. И.п. – стоя на согнутой правой ноге, постановка левой и метание снаряда вперед-вверх	Левую ставить как можно дальше перед собой, но при этом вес тела сохранять на правой.
Задача 4. Обучить метанию с бросковых шагов	
1. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание топора (гранаты или мяча) с одного шага	Следить за тем, чтобы при постановке левой правая нога сгибалась.
2. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание топора (гранаты или мяча) со скрестного шага	Сначала выполнять медленно с ходьбы, затем с прыжка и с бега. Следить за отсутствием вертикальных колебаний тела.

Средства	Методические указания
3. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание топора (гранаты или мяча) со	Цель расположить на расстоянии 10-12 м от линии броска.

скрестного шага в цель	
4. Метание отведенного снаряда с двух шагов разбега	Выполнять с постепенным ускорением.
5. Метание отведенного снаряда с 4-8 шагов разбега	Следить за сохранением положения снаряда в отведенной руке.
Задача 5. Обучить технике выполнения разбега и отведения топора (гранаты и мяча)	
1. Имитация отведения топора (гранаты или мяча) на 2 шага ходьбы	Выполнять медленно с остановками в каждом шаге и фиксированием положения топора (гранаты или мяча).
2. И.п. – топор (граната) у плеча или внизу. Серийное выполнение имитации отведения топора (гранаты или мяча) в ходьбе, постепенно переходящей в бег	Выполнять на 2 шага отведение и на 2 шага возвращение ви.п. При освоении движения постепенно увеличивать скорость перемещения.
3. Серийное выполнение имитации отведения топора (гранаты или мяча) в беге	Выполнять на 2 шага отведение и на 2 шага возвращение в и.п.
4. Выполнение метания с 4-8 шагов разбега с отведением снаряда	Первые 2 шага – ходьба, остальные – бег; по мере освоения увеличивать длину разбега.
5. Выполнение полного разбега (с попаданием на контрольные отметки) с отведением снаряда, но без метания	Выполнять без снаряда, обращать внимание на точность попадания на контрольные отметки.
Задача 6. Обучить технике метания топора (гранаты и мяча) с полного разбега	
1. Метание набивного мяча двумя руками с полного разбега	Мяч держать над головой. Обращать внимание на ритм разбега.
2. Имитация метания топора (гранаты или мяча) с полного разбега	Выполнять без снаряда. Обращать внимание на ритм разбега.

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

Методические рекомендации по тренировке метания топора

Подготовительный период.

Первый этап. Основные средства: много времени следует уделять упражнениям с отягощениями (со штангой, гирями, гантелями, набивными мячами и др.), упражнениям на гимнастических снарядах (кольцах, брусках, лазание по канату) и акробатическим упражнениям.

Упражнения общей физической подготовки (прыжки, прыжковые упражнения, спортивные игры, кроссы, передвижение на лыжах). Изучение элементов техники метания топора путем выполнения разнообразных подводящих упражнений (метание с "закручиванием" камней, палок, ручного мяча, махи рукояткой топора, метание гранаты и малого мяча).

Второй этап. Средства те же, что и на первом этапе подготовительного периода, но с большим удельным весом специальных упражнений. Изучение и совершенствование техники метания топора. Метание топора с места и с разбега. Прикидки. Соревнования по метанию топора, проведение контрольных испытаний.

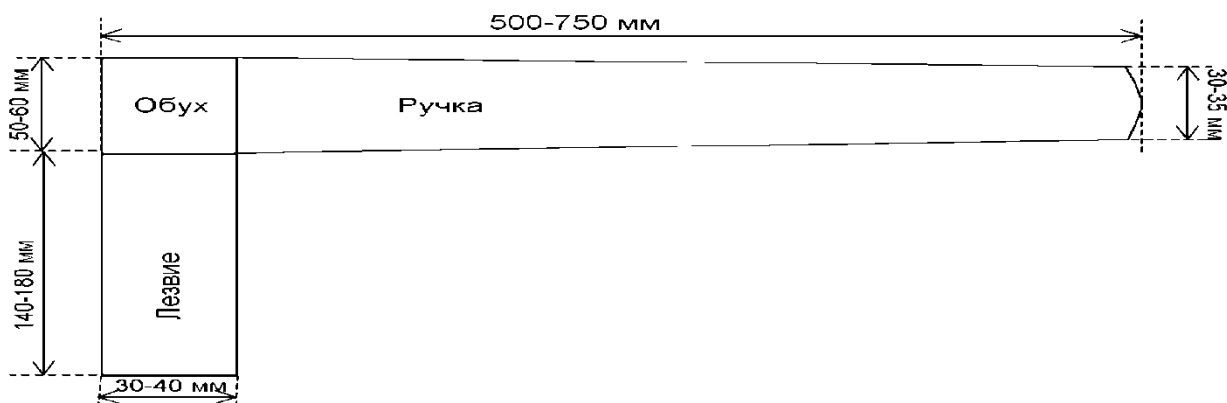
Соревновательный период.

В этом периоде основное внимание уделяется совершенствованию техники метания топора. В тренировочный процесс включаются также упражнения общей физической подготовки, способствующие сохранению высокой спортивной работоспособности занимающихся, обеспечению совершенствования техники метания, восстановлению энергетических затрат и повышению эмоциональности занятий. Специальная подготовка осуществляется с акцентом выполнения упражнений с отягощениями, метаний мяча, имитация метания, прыжковых упражнений, старты, ускорения, прыжки в длину и высоту. Участие в соревнованиях по метанию топора согласно календарному плану. Индивидуальная тренировка на местности.

Переходный период.

В течение данного периода учебно-тренировочные занятия проводятся с пониженной нагрузкой (по объему и интенсивности). Вести запись метража-дальности полета топора. Главная задача: поддержание спортивной формы за счет выполнения ежедневной утренней гигиенической зарядки, кросса, плавания, спортивных, национальных игр и других разнообразных средств.

Графическое изображение топорика



Графическое изображение сектора для метания топора на дальность

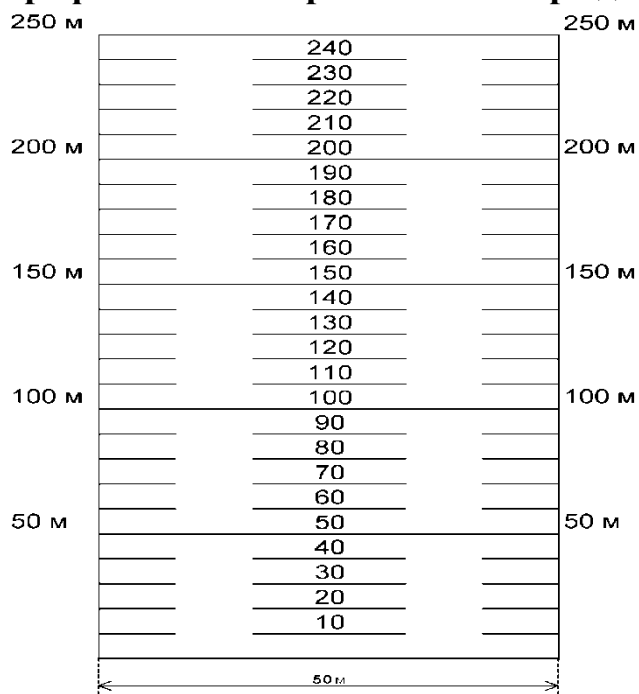
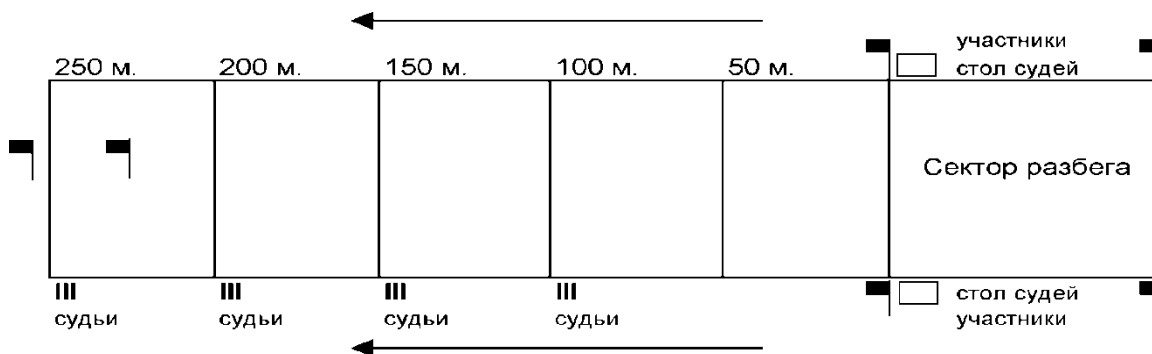


Схема расположения судей и участников при метании топора на дальность



Прыжки через нарты. Общие основы техники

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.

Методика обучения технике прыжков через нарты

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

Анализ техники прыжков через нарты по видеофильмам, кинокольцовкам, кинограммам, фотоснимкам. Выполнение педагогам или квалифицированным спортсменом прыжков через нарты. Показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники прыжков через нарты. Выполнение занимающимися прыжков через нарты.

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

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

Задача 3. Изучение техники движения рук в сочетании с дыханием. Показать прыжок через нарты, акцентируя внимание на движение рук и выполнении дыхания. Движения обеих рук вперед-вверх, согнутые в локтевом суставе, вдох; опускание рук, согнутых в локтевом суставе, - выдох.

Задача 4. Изучение техники разворота после преодоления десяти нарт.

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

глубокий вдох и выдох - подготовка к дальнейшим действиям прыгуна.

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

Многократные повторные прыжки сериями и на время. Выполнение специальных упражнений поточно с отягощениями. Участие в прикидках и соревнованиях в соответствии с календарным планом соревнований по прыжкам через нарты.

Методические рекомендации по тренировке в прыжках через нарты

Подготовительный период.

Первый этап: Основные средства: утренняя гигиеническая и специализированная зарядка. Прыжково-беговой кросс по пересеченной местности. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в парах, акробатические упражнения, элементы борьбы. Спортивные игры (ручной мяч, баскетбол, борьба за мяч, футбол). Метание камней, набивных мячей, ручного мяча и др. Прыжки с одновременным отталкиванием двух ног без препятствий и через препятствия. Прыжки из положения выпада со сменой ног на месте и в движении. Подскоки с гириями, штангой (вес от 50 до 75% веса спортсмена). Наклоны и повороты, приседания с весом. Прыжки на левой и правой ноге, прыжки в "шаге" с 3,5,7 беговых шагов. Прыжки с одновременным отталкиванием двух ног через планку. Прыжки на тумбу высотой 50, 70, 100 см. Всевозможные отталкивания, с 2-х ног, с разбега, с доставанием руками, головой, плечами высоких предметов. Соревнования в прыжках в длину, высоту, в спринте.

Второй этап. Основные средства: утренняя гигиеническая и специализированная зарядка. Прыжково-беговой кросс с применением прыжковых упражнений по снежной целине, тропинкам, лесу, тундре, лесным дорогам. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения. Различные игры и эстафеты. Упражнения с отягощениями. Подъем штанги на грудь с одновременным приседанием, вставанием, одновременным опусканием штанги и т.д. Рывки штанги от груди, из-за головы, ноги выполняют "ножницы" вперед, назад, в стороны. Ходьба на носках, с партнером на плечах и с весом. То же, подскоки (с одновременным отталкиванием двух ног и попеременные отталкивания левой и правой ногой). То же, ходьба с широкими выпадами с быстрым разгибанием ног для подскока. Приседание с партнером и весом на плечах. Выпрыгивание на двух ногах с пробежками. Упругие подскоки на левой и правой ноге. Вспрыгивание на возвышение с места. Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки с доставанием подвешенного предмета головой, рукой. Различные прыжки в гору. Повторный бег под уклон. Упражнения спринтера. Прыжки через нарты с одновременным отталкиванием двух ног. Участие в прикидках и соревнованиях в беге на короткие дистанции, в прыжках через нарты и в тройном национальном прыжке с одновременным отталкиванием двумя

ногами.

Соревновательный период.

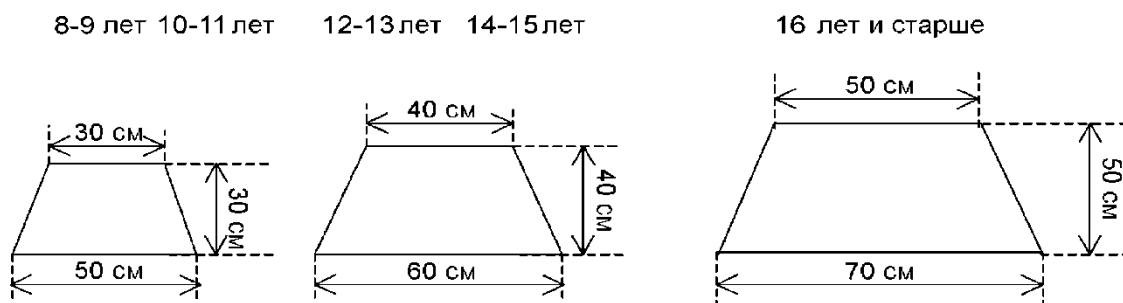
Первый этап. Основные средства: утренняя гигиеническая специализированная зарядка, общеразвивающие упражнения. Прыжково-беговой кросс с повышенной интенсивностью. Повторные ускорения в гору различной крутизны, по ровной и наклонной дорожке, с максимальной и около предельной скоростью. Повторные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног через нарты с повышенной интенсивностью. Упражнения со штангой. Упражнения спринтера на высокой, предельной скорости. Участие в прикидках и соревнованиях в спринте, тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двумя ногами и прыжках через нарты. Выполнение установленных нормативов по общей и специальной физической подготовке, предусмотренных для спортсменов различной квалификации.

Второй этап. Основные средства: занятия утренней гигиенической и специализированной зарядкой. Непродолжительный прыжково-беговой кросс на местности. Повторные ускорения до 60 м с максимальной скоростью. Тройной, пятерной, десятерной прыжки с одновременным отталкиванием двух ног. Повторные прыжки через нарты - 10, 20, 30, 40, 60 x 5-6 раз. На суммарное количество прыжков 200-300-500 за тренировку, в зависимости от подготовки спортсмена. Упражнения с отягощениями. Участие в прикидках в спринте, тройном национальном прыжке с одновременным отталкиванием двумя ногами, в прыжках в длину с разбега и в прыжках через нарты.

Переходный период.

Утренняя гигиеническая зарядка. Различные спортивные и национальные игры. Легкий бег. Общеразвивающие упражнения для развития силы ног, упражнения на расслабление. Прыжковые упражнения.

Макеты спортивных нарты



Бег с палкой по пересеченной местности

Общие основы техники бега

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 по дистанции и на финишном отрезке. Причины, вызывающие вертикальные, боковые колебания при беге, и их методы 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. Способы расслабления мышц и восстановления дыхания, не сбавляя скорости бега. Технические особенности бега на подъемах и спусках различной крутизны. Умение перебороть минутные слабости при утомлении. Прохождение финишных отрезков в беге на средние и длинные дистанции. Остановка бегуна после финиша.

Техника бега

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

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

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

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

туловища. Нога ставится на опору упруго на внешний свод стопы с последующим опусканием на всю стопу. Следы стоп на дорожке находятся на одной прямой, носки не разворачиваются в стороны. Отталкивание заканчивается выпрямлением опорной ноги во всех суставах. Маховая нога, согнутая в коленном суставе, движется вперед таким образом, что пятка поднимается примерно до высоты середины бедра. В момент окончания отталкивания голень маховой ноги и бедро толчковой параллельны.

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

Техника кроссового бега в гору и под гору

На кроссовой дистанции часто встречаются поваленные деревья, канавы с водой, кустарник. Небольшие препятствия можно преодолевать широким прыжковым шагом, без значительного нарушения ритма бега, канавы – прыжком в длину с приземлением на обе ноги, высокие предметы – с опорой, наступая или перепрыгивая барьерным шагом.

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

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

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике бега с палкой по пересеченной местности на средние и длинные дистанции.	
1. Краткий рассказ о беге с палкой по пересеченной местности на средние и длинные дистанции	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин.
2. Демонстрация техники бега с палкой по пересеченной местности на средние и длинные дистанции	Сначала показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения.
3. Опробование - пробегание, занимающимся пробежать 2-3 раза по 80-100 м	Наблюдать за выполнением бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Задача 2. Обучить основным элементам техники бегового шага	
1. Имитация положений ног, рук, туловища, головы, стоя у гимнастической стенки	Выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, вертикали, окончания отталкивания.
2. Имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально	Сохранять вертикальное положение головы и туловища. Выполнять упражнение фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений.
3. Медленный бег на передней части стопы	Выполнять в колонне по одному. Не касаться пятками поверхности.
4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег	При выполнении упражнения сохранять вертикальное положение туловища, руки согнуты в локтях; переход к обычному бегу плавный, почти незаметный.
5. Семенящий бег с переходом на обычный бег	Выполнять в колонне по одному. Следить за постановкой ноги и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра.
Средства	Методические указания
Задача 3. Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.	
1. Ускорения на отрезках 60-80 м	Обращать внимание на постепенное наращивание скорости.
2. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100 м	Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и плавное удерживание.
3. Бег на 100-200 м с равномерной скоростью по заданию тренера	Сохранять среднюю скорость бега - 5 м/с, в случае отклонения от заданного времени более чем на 1 с пробегание повторять.
4. Бег на 100-200 м с переменной скоростью по заданию тренера	Выполнять в группе в беге по кругу по свистку. Следить за плавностью наращивания и снижения скорости бега.
5. Быстрый набор скорости и переход на свободный бег на 80-120 м	Следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному.
Задача 4. Обучить технике бега по повороту.	
1. Бег змейкой	Выполнять в колонне по одному за направляющим по заранее намеченному маршруту.
2. Бег по кругу диаметром 20-30 м	Выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и изменением работы рук.
3. Выбегание с виража на прямую	Обращать внимание на увеличение длины шагов и выпрямление туловища.
4. Вбегание с прямой в вираж	Обращать внимание на увеличение частоты шагов и работы рук.
5. Повторный бег по виражу	Следить за постановкой стоп и положением туловища.
Задача 5. Обучить технике бега с палкой в гору.	
1. Демонстрация техники бега с палкой в гору	Сначала показать с боку, затем спереди и сзади. Обратить внимание на применение палки.

Средства	Методические указания
2. Имитация положения рук, ног и туловища стоя у подножья горы	Выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, окончания отталкивания.
3. Имитация движения рук на месте (одна рука впереди другая сзади) туловище наклонено вперед	Руки работают чаще и выше, туловище наклоняется вперед. Выполнять движения фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений.
4. Имитация движения рук на месте. Палка в правой (левой) руке	Обратить внимание на держании палки и движении руки с палкой.
5. Повторное выполнение бега без палки в гору	Обратить внимание на положение туловища, работу рук и ног.
6. Повторное выполнение бега с палкой в гору	Обратить внимание на применение палки.
Задача 6. Обучить технике бега с палкой под гору.	
1. Демонстрация техники бега с палкой под гору	Сначала показать с боку, затем спереди и сзади.
2. Имитация положения рук, ног и туловища стоя у подножья горы	Выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, расслабленном состоянии рук. Плечи слегка подаются назад.
3. Имитация движения рук на месте. Палка в правой (левой) руке	Обратить внимание на держании палки и движении руки с палкой.
4. Повторное выполнение бега с палкой под гору	Стопа проносится ближе к опоре, нога сгибается незначительно, руки почти не работают и расслаблены, плечи слегка поданы назад.
Задача 7. Обучить технике высокого старта.	
1. Изучение стартовых положений: «На старт!», «Марш!»	Выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений.
2. Выполнение стартов по одному	Выполнять не в полную силу.
Средства	Методические указания
3. Выполнение стартов в группе	Выполнять с максимальной скоростью.
4. Выполнение стартов в группе с поворота	Построить группу на дорожке уступом, бежать под общую команду.
5. Максимальное ускорение со старта на отрезке 30-50 м	Выполнять максимально быстро с наклоном вперед.
Задача 8. Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.	
1. Повторный бег на 200 м	Пробежать группой за 40-45 с. При отклонении на 1 сот задания бег повторить.
2. Повторный бег на 400 м	Показать одинаковое время на первой и второй половине дистанции.
3. Повторный бег на 600 м	Показать одинаковое время бега на 200 м.
4. Бег 4x200 м через 1 мин отдыха	Показать одинаковое время бега на 200 м.
5. Бег 4x200 м через 1 мин отдыха	Бегун сам сообщает время бега на отрезках, а преподаватель сравнивает его с реальным.

Задача 9. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	
1. Переменный бег от 200 до 2000 м	Следить за стабильностью техники и совершенствованием умения увеличивать скорость.
2. Бег от 400 до 1200 м	Добиваться умения удерживать нужную равномерную скорость движения и стараться не отклоняться от заданного результата.
3. Бег от 400 до 1200 м с ускорением на последних 100 м	Добиваться умения удерживать равномерную скорость, стабильную технику и ритм дыхания.
4. Бег в затрудненных условиях (дождь, ветер, мягкий грунт и т.п.)	Обращать внимание на вариативность техники в зависимости от условий.
5. Участие в соревнованиях	Добиваться максимального результата.

Методические рекомендации по тренировке в беге с палкой по пересеченной местности

Подготовительный период.

Первый этап. В зимнем этапе подготовительного периода учебно-тренировочные занятия проводятся в зале и на местности. Основным содержанием тренировочных занятий является выполнение следующих упражнений: утренняя гигиеническая и специализированная зарядка; общеразвивающие упражнения; продолжительный бег в медленной темпе; то же с небольшими ускорениями; то же по пересеченной местности; повторное выполнение упражнений бегом в различном темпе с увеличением длины отрезка; передвижение на лыжах (изучение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным, одновременными и комбинированными ходами и преодоление в различном темпе и с различной интенсивностью дистанции от I до 30 км); спортивные игры (ручной мяч, борьба за мяч); национальные подвижные игры; средства общей и специальной физической подготовки; изучение отдельных элементов техники бега.

Второй этап. Основные средства: утренняя гигиеническая и специализированная зарядка; продолжительные кроссы по пересеченной местности (в сочетании с ходьбой и прыжками) в различном темпе; различные общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами; упражнения в висах; маховые упражнения с большими амплитудами, метание камней, ядра, мячей из различных положений; переменный бег на стадионе и на местности с разными заданиями; повторный бег со старта и с хода по прямой и по повороту на технику и скорость; повторный бег на отрезках 200-600 м и на сохранение длины шага, темпа бега и с заданной скоростью; переменный бег с заданной скоростью на отрезках 300-1000 м на стадионе и на местности; пробегание дистанции 400-1500 м с заданной скоростью; то же, увеличивая скорость пробегания на отдельных участках; то же, пробегая дистанцию в

равномерном темпе или повышая темп бега на второй половине дистанции; то же, пробегая подъемы или спуски с повышенной скоростью; участие в прикидках и соревнованиях на более коротких или длинных дистанциях по сравнению с той дистанцией, на которой бегун планирует свое выступление на соревнованиях; участие в специализированных многоборьях.

Соревновательный период.

Первый этап. В содержание учебно-тренировочных занятий включается: утренняя гигиеническая и специализированная зарядка; общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения в гору; кросс по пересеченной местности и в повышенном темпе; повторное выполнение беговых упражнений в повышенном темпе на отрезках 60-300 м и то же бег сериями; повторные ускорения с повышением темпа бега на отрезках 60-200 м, повторный бег на отрезках 100-300 м на скорость; повторный бег на подъемах и спусках; повторный бег 300-500 м для детей и подростков и 800-2000 м для юношей и юниоров; переменный бег с отработкой элементов техники; прикидки и соревнования на смежных дистанциях; бег по дистанции с повышенной, средней и около предельной скоростью; участие в прикидках и соревнованиях; кроссы на местности.

Второй этап. Основные средства: утренняя гигиеническая и специализированная зарядка, равномерный и переменный бег по пересеченной местности с небольшой нагрузкой по объему и интенсивности; общеразвивающие упражнения на все группы мышц; разминочные упражнения; повторное пробегание отрезков 60, 100, 200, 300, 500, 800, 1000, 3000 м (длина отрезков определяется с учетом возрастных особенностей); участие в соревнованиях по бегу с палкой и смежных дистанциях; участие в соревнованиях на специализирующейся дистанции в неделю или в десять дней один раз; участие в официальных соревнованиях с целью достижения планируемого результата.

Переходный период.

Основные средства: плавания, спортивные игры, баскетбол, настольный теннис, ручной мяч, национальные игры, утренняя гигиеническая зарядка; прогулки и туристические походы; общеразвивающие упражнения с небольшой нагрузкой.

Метание аркана-тынзяна на хорей

Общие основы техники

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

его сбора и броска на хорей.

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

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

Для произведения броска метатель становится в избранной точке круга боком или лицом, или в положении полповорота по направлению метания. Предварительное движение метатель начинает с замаха. Рука с арканом-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 арканом-тынзяном создает поворот туловища, выпад вперед опорной ноги; выпуская аркан-тынзян вперед - вверх, руки (правая и левая) остаются в выпрямленном положении. Бросковое движение (финальное усилие) осуществляется упругой, энергичной работой опорной ноги и руки с арканом-тынзяном.

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

Методика обучения технике метания аркана-тынзяна на хорей.

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

Показ упражнения в целом. Показать и объяснить основные элементы, детали метания аркана-тынзяна. Разбор техники метания аркана-тынзяна по видеофильмам, кинограммам, кинокольцовкам, фотографиям. Выполнение занимающимися метания аркана-тынзяна.

Задача 2. Освоить правильный сбор аркана-тынзяна. Показать сбор кольцами. Объяснить последовательность и особенности сбора аркана-тынзяна, особо обращая внимание занимающихся на держание костяшки. Обучить выполнение намотки двух-трех витков с последней части аркана-

тынзяна. Обучить выполнение намотки аркана-тынзяна с середины. Обучить сбору всего аркана-тынзяна для метания на соответствующую длину (7, 10, 12, 14, 15 м).

Задача 3. Освоить метание первого мотка с костяшкой. Показать и объяснить, как держать собранный аркан-тынзян. Из исходного положения, метание первого мотка аркана-тынзяна в цель на расстоянии 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15 м. Метать первый моток аркана-тынзяна так, чтобы он раскрывался в длину и в ширину равномерно. Метать так, чтобы аркан-тынзян раскрываясь, падал сверху вниз. Метание, изменяя усилие броска, особое внимание уделяя действию пальцев.

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

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

Задача 6. Изучение техники метания в целом.

Многочисленные имитации движений метания аркана-тынзяна правой и левой рукой. Метание на дальность. Метание с акцентом на равномерное раскрытие и падение аркана-тынзяка сверху вниз: на дальность, на определенное расстояние 6, 8, 10 м. Метание аркана-тынзяна сбоку прямой рукой и согнутой рукой из-за плеча на различные расстояния и меняя направления метания, акцентируя внимание на работу пальцев (опускание аркана-тынзяна) и ритм движений. Метание тынзяна собранного кольцами, с выпуском из руки полностью всего аркана-тынзяна.

Методические рекомендации по тренировке в метании аркана-тынзяна на хорей.

Подготовительный период.

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

Второй этап. Средства тренировочных занятий те же, что и на первом этапе подготовительного периода, но в значительной степени возрастает количество и удельный вес упражнений, направленных на

совершенствование техники метания аркана-тынзяна на хорей и развитие физических качеств. Участия в прикидках и соревнованиях по метанию аркана-тынзяна на хорей.

Соревновательный период.

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

Переходный период.

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

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

Общие основы планирования учебно-тренировочного процесса по северному многоборью

Северное многоборье является одним из самых популярных национальных видов спорта среди народов Севера. Его прикладное значение. Правила соревнований по северному многоборью. Система подведения итогов соревнований по северному многоборью. Рост рекордов России, отличительные черты лучших многоборцев: морально-волевые качества, разносторонность физической подготовленности, характерная целеустремленность и выносливость, высокий уровень технической и тактической подготовленности. Взаимосвязь видов северного многоборья, их сочетание в спортивной тренировке.

Общие основы планирования тренировочных занятий для многоборцев. Первостепенность всесторонней физической подготовки, необходимость освоения техники и тактики каждого вида северного многоборья. Роль и значение развития специальной выносливости, силы, быстроты, ловкости и

гибкости.

Целесообразность перспективного планирования для роста спортивных результатов многоборца. Годичное планирование. Овладение сложной техникой видов спорта северного многоборья. Взаимосвязь обучения и совершенствования в отдельных видах северного многоборья. Участие в соревнованиях на первых этапах подготовки многоборцев.

Значение правильного гигиенического режима, врачебного и педагогического контроля, самоконтроля, ведение дневника, систематические тренировки для повышения уровня спортивной работоспособности и улучшения спортивно-технических результатов.

Методические рекомендации по тренировке многоборцев

В план учебно-тренировочного процесса включаются: общая и специальная физическая подготовка, изучение и совершенствование техники и тактики всех видов северного многоборья, участие в соревнованиях с учетом проведения отдельных видов северного многоборья по дням.

Подготовительный период.

Первый этап. На данном этапе основное внимание уделяется общефизической подготовке, развитию основных физических качеств многоборца (силы, быстроты, выносливости и координации движений) и изучению элементов техники отдельных видов северного многоборья.

В течение данного этапа объем тренировочной нагрузки постепенно увеличивается. В середине периода следует участвовать в соревнованиях с целью проверки общефизической, специальной физической подготовленности и технической подготовленности по отдельным видам северного многоборья.

Второй этап. В ходе учебно-тренировочных занятий увеличивается интенсивность тренировочной нагрузки, повышается удельный вес специальной подготовки и работы над изучением и совершенствованием техники и тактики отдельных видов северного многоборья. Значительное внимание уделяется развитию специальной выносливости.

Соревновательный период.

Задачи учебно-тренировочных занятий соревновательного периода в основном те же, что и подготовительного, но с большим акцентом на развитие специальной выносливости, совершенствование техники и тактики отдельных видов северного многоборья и достижение планируемых спортивно-технических результатов. Участие в соревнованиях по северному многоборью и отдельным видам этого многоборья, согласно календарному плану спортивных мероприятий.

Примерно за месяц до ответственных соревнования целесообразно проведение тренировки с последовательностью видов, определяемых положением о соревнованиях. За 8-10 дней до соревнований тренировочная нагрузка снижается, а за 2-3 дня можно ограничиться активным отдыхом и выполнением отдельных упражнений того или иного вида северного многоборья или дать полный отдых. Лучше всего в процессе подготовки к

соревнованиям отработать индивидуальную модель подготовки того или иного спортсмена к стартам. Количество соревнований по северному многоборью в течение сезона может быть: для групп начальной подготовки 2-3 года обучения - 3-5 раз, 4-9 года обучения - 5-8 раз.

Организационно-методические указания и рекомендации

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий по национальным видам спорта северного многоборья особое внимание уделяется решению таких задач как разносторонняя физическая подготовка занимающихся, укрепление их здоровья. Систематическая работа с ними по овладению и совершенствованию техники отдельных видов северного многоборья, повышение тактического мастерства и воспитание морально-волевых качеств.

Одним из условий повышения уровня спортивного мастерства результатов - это применение высоких тренировочных нагрузок в подготовке спортсменов, особенно старших разрядов. Тренировочная нагрузка увеличивается не только по объему и интенсивности выполняемых упражнений, но и по количеству занятий в недельном цикле, и участия в соревнованиях. При этом строго учитываются возрастные особенности, физические способности занимающихся. Необходимо организовать систематическое прохождение врачебного контроля, приучить занимающихся самостоятельно следить за изменением частоты пульса в процессе выполнения тренировочной работы, в состоянии покоя, в домашних условиях и не допускать порочной практики натаскивания молодых спортсменов, чрезмерной физиологической и психологической перегрузки.

Занятия должны проводиться интересно, эмоционально, по возможности в игровой или в соревновательной форме.

При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует иметь в виду, что воздействие упражнений зависит от методики их выполнения, от количества повторений, длительности выполнения упражнений, изменения темпов или ритма, изменения исходных положений, усложнения форм движений, применения дополнительных отягощений, использования различных условий внешней среды, акцентирования отдельных движений.

Совершенствование техники видов северного многоборья осуществляется в направлении целесообразности и эффективности для каждого спортсмена, хотя общие закономерности двигательного навыка, характерного для данного вида, остаются незыблемыми. Спортивный результат в северном многоборье зависит не только от формы и ритма движений, но и от степени физической подготовленности. Тесная связь между формированием двигательного навыка и повышением уровня развития физических качеств спортсмена отражает единство процесса обучения и совершенствования. Необходимо глубоко изучать физические и психологические стороны каждого занимающегося. Это даст возможность тренеру правильно организовать учебно-воспитательный процесс спортивной

тренировки. Следует внимательно анализировать условия занятий, применяемых средств, погодных условий, рельефа местности и т.д.

Обучение и совершенствование техники отдельных видов северного многоборья следует проводить в соответствии с правилами соревнований и требованиями, предъявляемыми к каждому виду северного многоборья.

По метанию топора

- рукоятку целесообразно готовить из сухой березы. Длина рукоятки произвольная. Для хорошего полета рукоятку следует готовить в виде крыла самолета. Рукоятку можно готовить и другой конструкции: в середине она может иметь выпуклую форму, а по краям - заостренную;

- при броске топор нужно держать за рукоятку так, чтобы она упиралась под мизинец;

- существует два способа держания топора во время разбега:

первый способ - метатель держит топор согнутой рукой на уровне пояса.

В этом случае топор направлен вперед, лезвием вправо - вниз. Во время разбега рука не должна быть слишком напряженной. Для правильного выполнения броска необходимо найти оптимальную для себя скорость разбега. Обычно топор следует бросать под углом 45-50° по отношению к земле. В заключительных пяти шагах топор отводится вниз-вперед и при замахе локоть отводится вперед в сторону;

второй способ - метатель во время разбега держит топор на уровне лица, лезвие направлено вперед. В заключительной части разбега топор отводится вверх-назад. Бросок производится из положения "натянутого лука".

При первом способе запущенный топор сначала летит по наклонной плоскости (вращаясь вокруг своей оси, далее полет продолжается по горизонтальной плоскости и в заключительной части полета топор поворачивается лезвием направо (налево) и завершает свой полет по наклонной плоскости, падает он под углом 45° по отношению к земле, планируя еще на некоторое расстояние.

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

По метанию аркана-тынзяна

Длина тынзяна не ограничена. В переднем конце он имеет костяшку. Для броска сбор аркана-тынзяна производится с заднего конца. Собирается он (наматывается) на руку кругами (кольцами). Перед наматыванием необходимо растягивать аркан-тынзян, взявшись за оба конца или привязав один конец за что-нибудь. Это делается для того, чтобы при наматывании его на руку не закручивался аркан-тынзян. При наматывании - первые круги небольшие, последний круг с костяшкой заворачивают в узел и кладут на последние суставы пальцев, чтобы при броске костяшка вырвалась вперед мотка и потащила за собой весь аркан-тынзян в длину. Круги наматывания должны быть средней величины. При слишком больших кругах аркан-тынзян при распрямлении запутывается. Если наматывать его чрезмерно маленькими кругами, то их можно не поместить в ладонь руки, что затруднит выполнение правильного захлеста для броска, а также брошенный аркан-тынзян чрезмерно долго будет распрямляться (раскрываться в полете), следовательно, упадет преждевременно, теряется направление и скорость полета;

- аркан-тынзян нужно бросать несколько выше хорея. Раскрытая петля должна упасть сверху вниз;

- бросок производится с 3-х - 5-ти шагов. Шаги при броске выполняются размеренно (не быстро), чтобы не потерять ориентир и сосредоточиться на бросок.

По тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двумя ногами

- первый прыжок целесообразно выполнять выше 90-100 см, чтобы последующие прыжки производились по нарастающей скорости и силы толчка. Прыжки выполняются свободно (нескованно, мышцы расслаблены). Приземление на каждом прыжке - на пятки с переходом на полные ступни. Особое внимание обратить на скоординированную работу рук с ногами, группировку в полете и прямое положение туловища во время отталкивания и полета.

По прыжкам через нарты

- вместо нарт используются их макеты. Макеты изготавливаются из любого дерева. Нужно иметь 10 нарт-макетов (при этом еще 5 запасных). Их надо расставить в ряд на расстоянии 50 см друг от друга для детей и младших юношей и на расстоянии 55 см для старших юношей и взрослых;

- в прыжках через нарты очень важным моментом является техника приземления между нартами и техника их преодоления. Изучение и совершенствование техники прыжков через нарты (одной) с достаточно мягким ("кошачьим") приземлением на носки;

- от точного и правильного преодоления первой нарты во многом

зависит успех последующих прыжков. Скорость преодоления нарт не должна нарастать, т.е. необходимо найти оптимальный вариант ритма преодоления их для каждого занимающегося. Ступни расставлены произвольно. Во время преодоления нарт колени подтягиваются к груди, туловище слегка наклоняется вперед. Прыжок совершается не высокий, чтобы сохранить силы для дальнейших прыжков. Сход с нарты начинается с опускания за нее обеих ног на носки, сохраняя наклон туловища вперед и производя одновременное движение рук вниз-назад.

По бегу с палкой по пересеченной местности

- в беге с палкой по пересеченной местности важным моментом является, как несет бегун палку во время бега, а также умелое применение ее в процессе преодоления различных небольших препятствий, встречающихся на дистанции бегуну;

- палка, ее размеры и материал, из которого она изготавливается, должны отвечать всем требованиям правил соревнований и технике безопасности, т.е. должна быть достаточно прочной, когда спортсмен опирается на нее во время преодоления им препятствий;

- тренировочный процесс по этой дисциплине северного многоборья надо часто проводить именно с палкой. Это даст возможность спортсмену привыкнуть к палке во время бега, выработать определенную технику бега по прямой, в гору и с горы, а также позволит ему более рационально и технично использовать палку в преодолении дистанции.

ПЛАН
образовательного процесса на 2024-2025 учебный год

Общеразвивающая программа

Группа: продвинутый уровень обучения 3 год

Тренер-преподаватель: Гайнанов А.А.

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	2024-2025 учебный год											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Общий объем часов		351	38	38	41	38	41	36	40	38	41			0
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	29	4	5	3	2	3	3	3	4	2			
2	Общая физическая подготовка	126	12	12	17	12	17	12	16	16	12			
3	Образовательный модуль по виду спорта	142	12	16	19	16	19	15	18	12	15			
4	Аттестация и соревновательная деятельность	54	10	5	2	8	2	6	3	6	12			

10. Литература

1. Абсалямов Г.Ш. – Национальные виды спорта в РСФСР. – М., 1967.
2. Аванесов В.У. Экспериментальное обоснование системы использования средств восстановления работоспособности в учебно-тренировочном процессе: Автореф. дис.кан. пед. наук. М., ВНИИФК, 1973. – 28 с.
3. Агаджанян Н.А., Кайков А.Ю. Резервы нашего организма. – М., 1990.
4. Акилов М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физкультурного образования // Физическая культура в школе. – 1993. - № 9-10. – с. 10.
5. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб.пособие. – М., 1999.
6. Базанов А.Г., Певгова Л.В. – Игры детей народов Крайнего Севера. – Л., 1949.
7. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
8. Волков А.В. Мильнер Е.Г. Человек и бег. – М., 1987.
9. Волков В.М., Филин В.П. – Спортивный отбор. – М: Физкультура и спорт, 1983.
10. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов ФК. Под редакцией Н.К. Меньшикова. – СПб., 1998 – 463 с.
11. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебн. пособие. – М., 2000.
12. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебн. пособие. М., 2000.
13. Гуревич И.А. – Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд. перераб. и доп. – Минск: Высшая школа, 1985.
14. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М., 2000. – 288 с.
15. Единая Всероссийская Классификация по национальным видам спорта северного многоборья. – М., 2002.
16. Единая Всероссийская Спортивная Классификация 2001-2005 г.г. Часть - 1 – М., 2002.
17. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Учебник. – М., 2000.
18. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000.
19. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
20. Зуев В.Н. – Управление системой соревнований в северном многоборье. - Омск 1996. – 171 с.
21. Карлман В.Л. – Спортивная медицина. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
22. Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта: Пер. с венг./ Под ред. В.В. Столбова. – М., 1982.
23. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике: Учеб.пособие. – М., 1999.
24. Лях В.И. Развивая координационные способности // Физическая культура в

школе. – 1993.- № 4. – с. 26.

25.Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник. – М., 1997.

26.Минбулатов В.М. Физическая культура в школе. Очерки дидактических основ. Махачкала: Дагучпедгиз, 1993. – 160 с.

27.Мирзоев О.М. – Применение восстановительных средств в спорте. – М. 2000.

28.Мироненко И.Н. Распределение основных средств специальной подготовки прыгунов тройным прыжком в годичном цикле: Авторефдис. ... кан. пед. наук. – М., ГЦОЛИФК, 1983. – 23 с.

29.Переверзин И.И. Школьный спорт в России: Мини-энциклопедия. – М.: РГАФК, 1994. – 225с.

30.Погадаев Г.И. – Настольная книга учителя физической культуры. – М. 2000.

31.Попов А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. – М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1998. – 152 с.

32.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб.пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. - 2-е изд., перераб. и доп. - М., 2000. – 152 с.

33.Сапин М.П., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека.- М., 1997.

34.Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: Учебник. – М., 2000.

35.Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1987. – 224 с.

36.Станкин М.И. Учитель физической культуры: Личность, общение. – М.: А.П.О., 1993. – 160 с.

37.Трещалин Б.И. Формируя навыки самостоятельности //Физкультура в школе. -1993.-№ 3.- с. 20.