

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
«ДВОРЕЦ СПОРТА «НОРД»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
от «29» мая 20 19 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта
«Норд»
«05» июня 201 г. № 317

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
спортивно – оздоровительной направленности
«Северное многоборье»

Возраст обучающихся: 7-24 лет
срок реализации программы: 3 года

составил программу:
педагог дополнительного образования
Казачков Дмитрий Сергеевич

г. Нарьян-Мар
2019 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Организация учебно-тренировочной работы по национальным видам спорта северного многоборья.....	4
3. Содержание программы.....	8
4. Восстановительные средства и мероприятия.....	13
5. Воспитательная работа.....	14
6. Инструкторская и судейская практика.....	15
7. Контрольно-нормативные требования.....	15
8. Медицинское обследование.....	16
9. Условия реализации программы.....	16
10. Содержание изучаемого курса.....	17
11. Методика обучения технике соревновательных упражнений.....	20
12. Список литературы.....	30
13. Приложения.....	31

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по северному многоборью является программой физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на возраст обучающихся от 8 до 24 лет. Срок реализации данной программы – весь период обучения. Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 9, ст. 14, ст.26); Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказом Минспорта России от 24.10.2012 N 325 (ред. от 02.12.2013) «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»; Приказом № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам; Распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

Программа построена с учетом требований, предъявляемых к программам дополнительного образования. Нагрузка обучающихся выстроена в соответствии с нормами Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Программа по национальным видам спорта северного многоборья (далее НВССМ) для Дворца спорта «НОРД» составлена на основе программы для ДЮСШ РФ, включает в себя обобщения исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров со спортсменами различных возрастных групп и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса в этом виде спорта.

Северное многоборье в виду того, что в него входят разные по содержанию и структуре движений виды, развивает многие физические качества: взрывную силу, координацию движений, ловкость, гибкость, выносливость, быстроту. При этом укрепляются не только практически все группы мышц тела спортсмена, но и приходит умение мыслить, анализировать и концентрироваться для достижения цели, закладывается характер, укрепляется воля, ибо только сильная воля может привести к победе над собой и соперниками.

Так как соревнования в 4-х видах из шести проходят на улице (бег с палкой по пересеченной местности, метания топора, метание тынзея на хорей и метание тынзея на дальность), тренировки в этих видах имеют ярко выраженный закалывающий характер. Сложность подготовки высококлассного спортсмена заключается в том, что приходится развивать комплексно физические качества, которые часто являются антагонистами по своей природе, а также в разной технике выполнения соревновательных упражнений отдельных видов многоборья.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в спортивных соревнованиях и судейскую практику. Теоретические сведения сообщаются как в процессе практических занятий, так и на отдельных часах.

Цель программы: Обеспечение разностороннего физического развития, обучение технике соревновательных упражнений, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально –активной личности, воспитание полноценного члена общества, способного жить и работать в коллективе. Дворец спорта «Норд», совместно с семьей и школой и другими учебными заведениями также решает эти вопросы. Решению этих задач

служит и эта образовательная программа.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА СЕВЕРНОГО МНОГОБОРЬЯ

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная, оздоровительная и культурно-массовая работа с учащимися осуществляется директором ДС «Норд», заведующим учебной частью, педагогом дополнительного образования, врачом.

Прием учащихся производится в начале учебного года, т.е. до 1 октября. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая. Годовой объем учебно-тренировочной работы определяется из расчета 37 недель. Утверждение контингента учащихся, количество групп и годовой расчет часов производится ежегодно. Зачисление учащихся в группы подготовки, производится в соответствии с Положением при условии выполнения нормативов по ОФП и СФП и заявлению поступающего при согласовании родителей. Кроме того, необходим письменный допуск спортивного врача.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, а также общей физической и спортивной подготовленности занимающихся. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» по представлению педагога дополнительного образования с целью установления более благоприятного режима занятий и отдыха занимающихся, обучения в учебных заведениях.

При проведении учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях необходимо строго соблюдать установленные в Российской Федерации требования к врачебному контролю над занимающимися, предупреждению травм и обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является тренировка. Занятия в группах проводятся групповым методом, что не исключает проведения индивидуальных занятий. Кроме учебно-тренировочных занятий по расписанию, занимающиеся должны самостоятельно работать по заданию тренера над совершенствованием отдельных элементов техники и развития необходимых физических качеств. Все занимающиеся должны в течение учебного года дважды проходить полное медицинское обследование.

ЗАДАЧИ УЧЕБНЫХ ГРУПП

Группы спортивно-оздоровительные

Привитие учащимся интереса к НВССМ; воспитание трудолюбия в процессе учебно-тренировочных занятий; укрепление здоровья и улучшение физического развития; закаливание организма занимающихся; достижение разносторонней физической подготовленности (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости); подготовка и выполнение нормативного комплекса «Президентские состязания»; обучение основам техники в избранном виде НВССМ; изучение правил соревнований в НВССМ и общих вопросов теоретического раздела; приобретение опыта участия в соревнованиях; обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы во время соревнований.

2.1. Организационно-методические указания и рекомендации

Процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений;

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

2. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;
3. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и, соответственно, уменьшается удельный вес общей подготовки;
4. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла;
5. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как: всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;
6. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека. Занятия должны проводиться интересно эмоционально, по возможности в игровой или 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 неизменными. 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 в соревнованиях с учетом проведения отдельных видов Северного многоборья по дням.

Продолжительность этапов 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

ПРИМЕЧАНИЕ: комплектование групп следующего года обучения проводится в соответствии с Положением ГБУ ДО НАО ДС «Норд» при условии выполнения нормативов по ОФП и СФП.

В таблице 1 показаны примерные чувствительные (чувствительные) периоды развития ростовесовых показателей и физических качеств детей школьного возраста. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом чувствительных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Таблица 1. Примерные чувствительные (чувствительные) периоды развития ростовесовых показателей и физических качеств детей школьного возраста

Ростовые показатели физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*	*	*		
Масса						*	*	*	*		
Сила							*	*		*	*
Быстрота		*	*	*					*	*	*
Скоростно-силовые качества			*	*	*	*	*	*	*		
Выносливость (аэробные возможности)		*	*						*	*	*
Скоростная выносливость									*	*	*
Анаэробные возможности			*	*	*				*	*	*
Гибкость	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Координационные возможности			*	*	*	*					
Равновесие	*	*		*	*	*	*	*			

2.2 ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Основными документами учебно-тренировочного процесса по НВССМ являются: учебный план, годовой график распределения учебных часов по месяцам, неделям и видам подготовки, план-конспект очередного учебного занятия, расписание занятий, журнал учета занятий, дневники тренировок.

В рабочем плане учебный материал программы для соответствующей группы распределяется поурочно. При этом учитываются повторяемость упражнений, степень физической нагрузки и конкретные условия проведения занятий. Рабочий план составляется на месяц или определенный период учебно-тренировочных занятий.

Годичный учебно-тренировочный процесс в группах строится на основе

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

Подготовительный период

Он делится на два этапа. Задачи первого этапа: повышение уровня разносторонней физической подготовленности, работоспособности; укрепление здоровья и закаливания организма, изучение и совершенствование техники избранного национального вида спорта, исходя из уровня спортивной подготовленности; приобретение теоретических сведений по программе материала; подготовка инвентаря.

Второй этап, его задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности; развитие общей и специальной выносливости и других качеств; совершенствование технической и тактической подготовленности.

Соревновательный период

Задачи периода: участие в соревнованиях и реализация намеченных спортивных результатов; совершенствование техники, тактики; развитие специальных двигательных качеств и навыков; подготовка к участию в соревнованиях; достижение максимальной работоспособности в избранном национальном виде спорта.

Переходный период

Задачи периода: подведение итогов спортивного сезона; сохранение уровня физической подготовленности; корректировка спортивной тренировки на следующий год и активный отдых; подготовка инвентаря и оборудования для тренировочного процесса.

2.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2. Примерный план на 37 недель распределения учебного материала для отделения Северного многоборья ГБУ ДО ДС «Норд (спортивно-оздоровительная группа)

№	Содержание занятий (теоретические сведения)	Учебные часы
	Состояние и развитие НВССМ	1
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений	1
	Гигиена и закаливание, режим и питание спортсмена	2
	Врачебный контроль, самоконтроль. Первая помощь в травматизме. Утомление, его признаки, спортивный самомассаж	2
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной подготовки, система восстановительных мероприятий	2
	Профилактика заболеваний	1
	Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке	1
	Правила, организация и проведение соревнований по НВССМ	2
	Оборудование, инвентарь, места занятий, подготовка и уход за спортивным инвентарем НВССМ	2
ВСЕГО ЧАСОВ		14
	Общая физическая подготовка	80
	Специальная физическая подготовка	40
	Тестирование	8
	Техническая и тактическая подготовка	60
	Участие в окружных соревнованиях	12
	Медицинское обследование	8

Всего часов	208
ИТОГО ЧАСОВ	222

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая часть программы

Техника безопасности (ТБ)

Соблюдение правил техники безопасности необходимо для предотвращения (или сведения к минимуму) травматизма во время тренировочных занятий. При занятиях НВССМ необходимо знать следующие разделы данной темы:

1. Основы техники безопасности, профилактика травм у спортсменов
2. ТБ при занятиях на гимнастических снарядах
3. ТБ при занятиях спортивными играми
4. ТБ при занятиях легкой атлетикой
5. ТБ при занятиях плаванием
6. ТБ при занятиях с отягощениями и на тренажерах
7. ТБ при занятиях на велосипеде
8. ТБ при занятиях на лыжах
9. ТБ при занятиях северным многоборьем

Правила соревнований: ознакомление с правилами соревнований по национальным видам спорта, северному и арктическому многоборью, применение знаний на практике (во время соревнований, а также при инструкторской и судейской практике).

ЕВСК: разрядные нормативы по видам спорта северного многоборья, условия выполнения разрядов.

История развития национальных видов спорта северного многоборья (НВССМ): в этом разделе рассказывается о возникновении НВССМ в России, в НАО, уровне развития в округе, рекордах России и НАО, лучших спортсменах округа и России.

Основы спортивной физиологии: воздействие, оказываемое тренировкой на организм спортсмена. Физиологические факторы, влияющие на развитие физических качеств.

Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом: внешние признаки утомления, классификация интенсивности нагрузок.

Первая помощь при травмах: при ушибах, в том числе надрыва связок и мышечных волокон, вывихах, переломах, кровотечениях, сотрясениях мозга.

Спортивный массаж и самомассаж: виды массажа. Показания к применению и противопоказания. Общий (классический). Предстартовый. Восстановительный. Самомассаж.

3.2. Практическая часть программы

3.2.1. Общая физическая подготовка

Под влиянием ОФП укрепляется здоровье спортсмена, его организм становится совершеннее, выше становится его работоспособность, он лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Важную роль в ОФП играют упражнения, тотальные по своему воздействию (например, длительный бег, езда на велосипеде, лыжные прогулки). ОФП в основном проводится в переходном и подготовительном периоде. Укрепляются слабые звенья в организме, повышаются функциональные

возможности «отстающих» органов и систем. Применяются также упражнения на повышение «Объема движений», т.е. координацию, в том числе из других видов спорта.

Применяемые упражнения ОФП:

1. Длительный бег в среднем и ниже среднего темпе
2. Велокроссы
3. Плавание, ныряние на длинную дистанцию
4. Гребля на лодках, байдарках и каноэ
5. Спортивные и подвижные игры
6. Длительный бег и ходьба на лыжах разными способами.
7. Спуски с гор на лыжах, досках и пр.
8. Туризм
9. Упражнения на технику в обычных и роликовых коньках. Забеги на короткие и длинные дистанции.
10. Упражнения с собственным весом (подтягивание, отжимание, приседания, прокачка брюшного пресса и пр.)
11. Занятия в тренажерном зале по круговой общеукрепляющей системе на тренажерах
12. Занятия с отягощениями и различными предметами (штанга, гири, тяжелые мячи)
13. Гимнастические упражнения на гимнастических снарядах и с обручами
14. Акробатика
15. Лазание по деревьям
16. Преодоление полосы препятствия разной сложности
17. Прыжки на скакалке разными способами
18. Подъем в горы
19. Метание камней, копья, диска, молота
20. Большой теннис (особенно отработка подачи)
21. Изучение техники новых видов спорта, спортивных игр, применение их при ОФП (гандбол, особенно броски и перемещения, волейбол, особенно подачи, нападающие (атакующие удары), блокирование, хоккей и пр.

3.2.2. Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям северного многоборья. Она состоит из СФП-1 и СФП-2.

Предварительная специальная физическая подготовка (СФП-1) – упражнения для создания специального фундамента, точно соответствующего требованиям северного многоборья и обеспечивающий подготовленность для эффективного выполнения СФП-2 и дальнейшего тренировочного процесса.

Упражнения СФП-1:

2. Кроссы по пересеченной местности от 1 до 5 км включительно, в том числе с отягощениями на поясе, руках и ногах. Акцентируем внимание на техническое прохождение спусков и подъемов
3. Ускоренное забегание в подъемы, со свободным размашистым спуском
4. Бег по ровной трассе, руки за спиной. Отработка свободы движения в суставах, длины шага
5. Бег на беговой дорожке, в том числе с увеличенной скоростью (высчитывается средняя скорость по ближайшим соревнованиям), в том числе в подъем.
6. Работа на кардиотренажере (руки + ноги), ходьба в подъем.

7. Забегание по лестнице разными способами (упор на широкий шаг, на частоту шагов, бег прыжками)
8. Прыжки на скакалке на одной ноге
9. Многоскоки в беге
10. Бег на 30 и 60 и 100м. Внимание на стартовый разгон, свободу движений при наборе скорости, четкое параллельное туловищу движение рук.
11. Медленное приседание – быстрый подъем, приседая на одной ноге
12. Прыжки с места с раскачкой и выносом ног вперед
13. Прыжки со сменой ног в выпаде
14. Прыжки «прогнувшись + согнувшись»
15. Упор присев – упор лежа – упор присев – выпрыгивание
16. Метание мячей в цель, метание на дальность отскока от стены мячей для тенниса, метание гранаты, применительно к метанию топора, метание тяжелых мячей разными способами.
17. Метание б-б и тяжелых мячей из-за головы в прыжке в цель
18. Броски баскетбольного, не сильно накачанного мяча 2мя руками из-за головы в пол перед собой (внимательно!)
19. Удары кувалдой 2мя руками с максимального замаха по автомобильной крышке(поочередно, то правая, то левая рука сверху)
20. Прыжки с подтягиванием коленей к груди
21. «Тачка Борзова» прыжками
22. Подъем одной ногой на возвышение (стул и пр.), в том числе поочередно, в том числе прыжком смена ног.
23. Прыжки с прямыми ногами на скамью
24. Прыжки на 2-х ногах по лестнице, увеличивая длину прыжка
25. Скачки на одной ноге по лестнице
26. Прыжки на одной ноге через малые и большие нарты
27. Прыжки на одной ноге – до 100м + прыжки с ноги на ногу. И так до 3 – 5 подходов
28. Прыжки в длину
29. Л/а тройной прыжок
30. Прыжки в высоту
31. «Складывание» лежа на спине + прогибы назад лежа на животе
32. Со штангой, партнером медленные приседания + быстрый подъем с выходом на носки
33. Запрыгивание на гимнастического козла
34. Спрыгивание со шведской стенки с высоты 100 – 150 см
35. Спрыгивание с высоты 75 – 100 см + прыжок вверх
36. Выпрыгивание из полуприседа со штангой на плечах
37. Броски тяжелых мячей 2 руками вверх от груди, передачи тяжелых мячей разными способами.

Основная специальная физическая подготовка (СФП-2)

Цель ее – поднять для данного этапа тренировки уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма спортсмена строго применительно к требованиям северного многоборья. Это развитие скоростно-силовых качеств (например, для метания топора, тынзея, тройного национального прыжка), быстроты, беговой и прыжковой выносливости (для бега и прыжков через нарты), гибкости, совершенствование координации движений по видам многоборья, меткости. Средствами для развития основных физических качеств являются, прежде всего, упражнения с интенсивностью 85 – 95% от максимального.

Упражнения СФП -2:

1. Прыжки через нарты с увеличенным расстоянием и с применением отягощающих поясов и манжет
2. Прыжки через нарты без отдыха на повороте.
3. Имитация прыжков через нарты по залу(20 прыжков, затем поворот и т.д.)
4. Прыжки в «глубину»3-6 раз по 1-2 прыжка + приседания со штангой, партнером (70 – 90 %) – 3 – 7 раз. Так 4 - 5 подходов.
5. 5-7 прыжков по залу на 2х ногах. То же, но с отягощением на плечах – 3-5 подходов.
6. Прыжки с резинами для отработки выноса ног.
7. Прыжки с отягощениями на ногах.
8. Прыжки на 2х по лестнице для отработки длины прыжка и выноса ног.
9. Запрыгивание на скамью, увеличивая длину прыжка
10. Броски б/б мячей в цель на высоте 3м на расстоянии 15-17 м
11. Броски облегченного и утяжеленного топора
12. Броски топора в уменьшенном коридоре
13. Броски б/б и тяжелых мячей ногами в прыжке.
14. Подбив б/б мячей 2 ногами в прыжке
15. «Высотный удар 2ногами»
16. Броски тынзея в зале, на улице, на более высокий хорей 3.5 м и с увеличенного расстояния 15, 16, 17м
17. Броски тынзея в усложненных условиях (на скорость, в месте, где ветер постоянно меняет направление, в сырую погоду)
18. Имитация броска топора с резинами
19. Бег 3км с несколькими ускорениями, в том числе в подъем, бег гандикапом с ускорениями (со сменой мест в группе)
20. Пробегание кроссовой дистанции уменьшенной длины с более высокой, чем на соревнованиях скоростью.
21. Бег по кроссовой дистанции в группе с поочередными ускорениями по 30 – 50 м (1 – 2 км)

3.2.3.Техническая подготовка

Направлена преимущественно на овладения техникой видов северного многоборья и совершенствование в ней. Она включает в себя также и овладение техникой выполнения всех тех общеразвивающих и специальных упражнений, которые используются в тренировке. Спортивная техника – это разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов.

Методика обучения:

1. Объяснение
2. Показ
3. Разбивка на более простые компоненты и отработка по частям
4. Выполнение связок компонентов, затем упражнения целиком
5. Выполнение упражнений с уменьшенной интенсивностью и в облегченных условиях
6. Выполнение упражнения с концентрацией внимания на правильности движений и действий
7. Выполнение в затрудненных условиях
8. Непосредственное выполнение упражнения на соревнованиях

3.2.4. Участие в соревнованиях

Согласно календарному плану, по правилам, утвержденным Всероссийской Федерацией северного многоборья.

3.3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

– искусство ведения соревнований, в том числе с противником. Наиболее целесообразное использование своих сил и возможностей для решения поставленных задач. Оптимальное распределение сил по кроссовой дистанции. Определение планируемого результата и попытки, когда этот результат необходимо показать. Правильно поставленная разминка, использование заранее подготовленной новинки, умение показать результат с первой попытки, уверенно, но достойно держаться с другими спортсменами – это тоже тактика.

Задачи тактической подготовки:

1. Изучение общих положений тактики
2. Изучение закономерностей состязаний в отдельных видах многоборья
3. Изучение тактического опыта сильнейших спортсменов
4. Изучение возможных противников, их физической, технической, тактической и волевой подготовки
5. Изучение мест предстоящих соревнований, оборудования, внешних условий
6. (состояния и рельефа кроссовой трассы, погоды, покрытия в зале на соревнованиях по тройному прыжку и нартам и пр.)
7. Разработка тактики к предстоящим соревнованиям, исходя из места и времени проведения, уровня подготовленности противников
8. Обучение практическому использованию элементов, приемов, вариантов тактики в тренировках, прикидках и соревнованиях – «тактические учения»
9. Обучение сознательному подходу к выбору действий, тактическому мышлению, коллективной согласованности в команде.
10. Анализ участия в соревнованиях, эффективность тактики и ее составляющих элементов, вариантов. Учет ошибок и поражений.

3.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка: воспитание моральных качеств, воспитание волевых качеств, умение управлять собой. Умение настроиться на удачные попытки при сильных отвлекающих факторах (воздействие соперника, погодные условия, не самый лучший инвентарь, не самый лучший уровень подготовленности и пр.)

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности атлета и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. 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 – совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно- психическому восстановлению.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических

воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного атлета. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного атлета.

4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановительные мероприятия рассматриваются как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Восстановительные мероприятия: Педагогические, медико-биологические, психологические средства восстановления.

Педагогические средства восстановления (во время тренировочного процесса и соревнований):

1. Рациональное планирование тренировочного процесса и тренировочного занятия
2. Полноценная разминка
3. Разнообразные условия тренировки
4. Создание эмоционального фона на тренировке
5. Индивидуализация
6. Режим дня
7. Применение восстановительных упражнений (заминка и пр.)

Медико-биологические средства восстановления:

1. Рациональное, полноценное питание
2. Сауна, баня, ванны.
3. Различные виды массажа
4. Простейшие виды мануальной терапии и растягивание
5. Применение спортивных тейпов
6. Кислородные коктейли и оксигенотерапия
7. Мази, гели, кремы

Фармакологические препараты и БАДы (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы, применение белковых и креатинсодержащих добавок и спортивных напитков) Среди медико-биологических средств, используемых в северном многоборье в подготовительном периоде, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже 1 разряда) носит комплексный характер. Выбор их зависит от возраста, периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов.

Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством и контролем спортивного врача.

Психологические средства восстановления:

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий для жизни спортсменов ит.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в северном многоборье.

Психологические средства восстановления:

1. Аутогенная тренировка
2. Мышечная релаксация
3. Специальные дыхательные упражнения
4. Разнообразие досуга
5. Комфортабельные условия быта
6. Снижение отрицательных эмоций (в том числе психологическая совместимость членов команды)

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными атлетами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных атлетов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировках, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. 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.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного атлета. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. 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 атлета.

ВОСПИТАНИЕ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА:

Варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;

1. Повышение знаний тренера о коллективе;
2. Формирование личности спортсмена;

3. Изучение спортсмена как члена коллектива;
4. Изучение учебной группы как коллектива;
5. Изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
6. Управление коллективом - изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучения общения спортсменов.

6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. 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 исправлять их. Занимающиеся должны уметь проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в роли ассистента, судьи, секретаря. Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Помощь в тренерской работе наиболее подготовленных учеников. Индивидуальные занятия наиболее «классных» спортсменов с ребятами, имеющими недостатки в технике или в иных компонентах спортивной подготовки, а также в ремонте и поддержании инвентаря и оборудования в рабочем состоянии. Составление плана тренировочных занятий и проведение тренировок в своей группе под присмотром педагога, тренера. «Мастер-классы». Помощь в работе судейских бригад по подготовке мест соревнований, инвентаря и оборудования, непосредственного судейства соревнований, проведения прикидок и товарищеских матчевых встреч. Подготовка капитана команды – помощника тренера.

7. КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольный раздел

Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических и практических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки многоборцев позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке. Установление количественных (и качественных) показателей

позволяет также определить разносторонность и специальную подготовленность юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки: **Контрольные испытания (тестирование):** выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Согласно положению, что применимо и ДС «Норд», для контроля над общей физической подготовленностью учащихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег 30 м; непрерывный бег 5 мин.; бег на месте 10 с; челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места; подтягивание в висе, бросок мяча сидя весом 2 кг; прыжок вверх с места (по Абалакову).

Нормативы по общей физической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности многоборцев на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

8. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

В начале и конце учебного года, а также перед соревнованиями - в кабинете спортивной медицины

9. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение: педагоги дополнительного образования, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта северное многоборье и стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видеозаписи соревнований (выполнение соревновательных упражнений лучшими спортсменами России и НАО), методические разработки в области северного и арктического многоборья.

Материально-техническое обеспечение:

- Кроссовая трасса общей длиной не менее 3км;
- Ровное поле (замерзший водоем, река) размером не менее 250* 200 м;
- Спортивный зал размером не менее 24м *12м;

Оборудование и инвентарь:

- скамейки – 5 штук;
- шведская стенка – не менее 8 пролетов;
- упругое покрытие «Дотянг» - 22 кв.м;
- гранаты для метания 700гр – 5шт.;
- гранаты для метания 500 гр. – 5 шт.;
- мяч для метания (150, 250гр.) – 10 шт.;
- стойки для штанги – 1 шт.;
- гриф штанги 15 – 20 кг;
- диски для штанги 15 кг – 2шт.
- диски для штанги 10 кг – 2шт.;
- диски для штанги 5кг – 2 шт.;
- диски для штанги 2.5 кг – 2 шт.;
- замки для штанги – 2шт.;
- гимнастические маты – 10 шт.;
- мячи набивные 5кг – 5шт.;
- мячи набивные 3кг – 5ш.;
- мячи набивные 2к – 5шт.;

- мячи набивные 1кг – 5шт;
- бинты (жгуты) резиновые – 20 шт.;
- утяжелители для ног(рук) – 10 комплектов;
- мяч волейбольный 4 шт.;
- мяч баскетбольный – 2 шт.;
- мяч футбольный – 1 шт.;

Специальное оборудование и инвентарь:

- конусы оградительные (красные) – 20 шт.;
- фишки метража - 20 шт.;
- флаг – 2 шт.;
- спортивные топоры – 10 шт.;
- тынзеи – 10 шт.;
- «нарты» взрослые, высота 50 см – 11шт.;
- «нарты» детские, высота 40 см – 11 шт.
- мерка для нарт – 1 шт.;
- хорей (шест) для метания с крестовиной – 2 шт.

10. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

10.1.Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног

Общие основы техники.

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

Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног с места. Исходное положение. Движение перед отталкиванием. Угол отталкивания, угол вылета, о.ц.т. тела прыгуна. Действия прыгуна в полете. Приземление и повторное отталкивание. Маховые движения рук и ИК 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 прыжок с одновременным отталкиванием двух ног 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 о.ц.т. тела, от чего они зависят. Маховые движения руками, их значение. Равновесие в полете. Значение полетной фазы. Движение отдельных частей тела прыгуна в момент отталкивания и полетной фазы. 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 о.ц.т. 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.

10.2.Метание топора на дальность

Общие основы техники.

Основные элементы метания топора на дальность: разбег, замах топора, финальное усилие, торможение после завершения броска.

Характеристика фаз в метании топора. Способы захвата 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 и.п. 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 и 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 и рельефа местности. 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.

10.3.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. О.ц.т. тела в момент отталкивания. Техника полета. Подтягивание ног и положение рук. Приземление. Повторные отталкивания и движения рук. Движения во время последующих отталкиваний, положение полета, 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 правил прыжков через "нарты".

10.4.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 липни. 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 ИТ стартовое ускорение. Положение туловища, движение рук, ног.

Структура бегового шага при стартовом ускорении, при беге по основной части 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.

10.5.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, образует петлю.

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

Аркан-тынзян держится опущенной слегка вниз рукой, согнутой и в то же время расслабленной в локтевом суставе. 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 полуоборота 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. О.ц.т. тела переводится 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 х аркана-тынзяна в другой руке.

11.Методика обучения технике соревновательных упражнений

11.1.Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног

Последовательность обучения технике тройного прыжка с одновременным отталкиванием двух ног.

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

Анализ техники национального тройного прыжка по кинограммам, видео, фотоснимкам. Выполнение тройного прыжка в целом тренером или квалифицированным спортсменом. Показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники тройного национального прыжка. Выполнение занимающимися тройного 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 прыжка с одновременным отталкиванием двух ног.

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 прыжка с одновременным отталкиванием двух ног 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 прыжку с одновременным отталкиванием двух ног с места и с разбега. Участие в соревнованиях.

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

Подготовительный период.

Первый этап. Основные средства: утренняя гигиеническая и специализированная зарядка. Беговой 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 прыжком вверх и одновременным махом вверх. Ходьба в полуприседе, приседе на ровном месте и на подъемах, ходьба выпадами. Повторные пробежки с короткими и длинными ускорениями в сочетании с прыжками в "шаге", "скачками", одновременным отталкиванием двух ног. Упражнения с отягощениями (набивные мячи, штанга, гантели, метки с песком). Гимнастические упражнения. Упражнения для развития равновесия и координации движения. Акробатические упражнения. Игры в баскетбол, ручной мяч, борьба за мяч и национальные игры.

Второй этап. Основные средства: утренняя специализированная зарядка. Беговой кросс по пересеченной местности с повышением интенсивности и уменьшением его продолжительности. Обще развивающие 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 прыжку с одновременным отталкиванием двух ног в соответствии с календарным планом спортивных соревнований.

Соревновательный период.

Первый этап. Основные средства: утренняя специализированная зарядка, кросс со средней длительностью и 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 прыжка с одновременным отталкиванием двух ног. Прыжки с полного разбега с различной установкой тренера. Выполнение тройного прыжка с одновременным отталкиванием двух ног со среднего разбега с различной установкой тренера. Участие в прикидках и

соревнованиях.

Второй этап. Основные средства: утренняя специализированная зарядка. Легкий по объему и интенсивности беговой кросс. 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 прыжок с одновременным отталкиванием двух ног со среднего и полного разбега с различной установкой в технике. Участие в прикидках по прыжкам в длину. Участие в соревнованиях по тройному прыжку с одновременным отталкиванием двух ног с разбега.

Переходный период.

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

11.2. Метание топора на дальность

Последовательность обучения технике метания топора.

Задача 1. Создать у занимающихся представление и правильное понятие о технике метания топора.

Анализ техники метания топора по кинограммам, кинокольцовкам, видео, фотоснимкам. Выполнение тренером или квалифицированным спортсменом метания топора. Показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники. Выполнение занимающимися метания топора.

Задача 2. Обучить технике держания топора и броску с места двумя способами; из-за головы и через стороны, из исходного положения ноги врозь, одна спереди и лицом по направлению метания, с поднятой рукой вверх. Рука согнута в локтевом суставе или прямая.

Из исходного положения - стоя лицом по направлению метания, ноги врозь, одна впереди - броски вперед - вниз на расстояние 20-30 м. Броски в цель (палка, флажок), расстояние 25-30 м. Броски с отклонением туловища назад и отведением слегка согнутой в локтевом суставе руки или прямой. Броски из исходного положения - правая нога сзади - с отклонением туловища назад (броски выполнять в цель на расстояние 20-30 м). Метание топора из-за головы с трех шагов (предварительно принять исходное положение - стоя лицом по направлению метания, левая нога назад на носок, руки так же, как и при броске с места - движение начинать с левой ноги и прийти в исходное положение, как при броске с места).

Задача 3. Изучение бега с топором и отведение топора в медленном беге прямо назад, в зале отрабатывать технику метания топора можно с одной рукояткой.

Бег с топором на отрезке 20 м (топор держать кистью на уровне головы или внизу, легкие движения топора вперед и назад для ощущения свободного состояния руки, держащей топор). Ходьба с отведением руки с топором прямо назад (рука расслаблена и прямая - кисть с топором несколько выше плеча, ладонью кверху). Медленный бег с отведением топора прямо назад, (после отведения топора, находясь в положении левым плечом вперед, слегка поднять левую руку, согнутую в локтевом суставе, вес тела перенести на правую ногу, слегка согнутую).

Задача 4. Обучение метанию топора с места и с нескольких шагов из положения стоя боком и с отведением топора прямо назад.

Принять неполное положение перед броском - встать боком по направлению метания, вес тела на правой ноге, туловище отклонено вправо, правая рука с топором

сзади не напряжена, кисть чуть выше плеча. Левая рука согнута в локтевом суставе. Метание топора в цель. Метание топора из-за головы, со скрестным шагом из исходного положения, стоя боком с отведением топора прямо назад. С шагом левой ноги делать скрестные шаги, придя в исходное финальное положение для броска топора.

Задача 5. Усвоение бросковых шагов с шага и медленного бега.

Отведение топора (двумя способами) на четыре шага с 4-х и 6-ти шагов разбега. То же с 6-8 беговых шагов.

Чтобы выполнить четыре бросковых шага, нужно после 6-8 беговых шагов определить контрольную отметку.

Метатель должен попасть на отметку левой ногой. На 1-й 2-й шаг рука с топором движется назад и положение, когда кисть окажется немного выше плеча. И это же время метатель слегка отклоняет туловище и поворачивает ось плеч направо. В третьем шаге производится толчок левой ногой и вынесение правой на скрестный шаг, что позволяет метателю еще больше "уйти" от кисти с топором и продвинуть туловище вперед. Ось плеч при этом находится развернутой по отношению разбега пол углом 60-70. В этом положении достигается наибольшая величина обгона снаряда. Четвертый последний бросковый шаг должен создать оптимальные условия для финального усилия. При этом очень важно, чтобы левая нога быстро и достаточно далеко была выставлена вперед и слегка влево. Бросок топора начинается в момент, когда правая нога начинает разгибаться, проталкивая вперед таз метателя. Ось плеч поворачивается влево "грудью вперед", а рука со снарядом сгибается в локтевом суставе, который поднимается вверх. Туловище принимает положение "натянутого лука". Финальное усилие выполняется за счет быстрого сокращения ранее растянутых мышц, бросок заканчивается мгновенным рывком.

Задача 6. Усвоение техники метания топора в целом.

Разбег с уточнением контрольной отметки. Усвоение сочетания ритма разбега с переходом на бросковые шаги. Метание топора с полного разбега.

Задача 7. Дальнейшее совершенствование техники с учетом индивидуальных способностей занимающихся.

Метание топора с целью совершенствования отдельных фаз и деталей техники. Определение наиболее удобного способа броска топора для каждого занимающегося. Методические рекомендации по тренировке метателей топора.

Подготовительный период.

Первый этап. Основные средства: много времени следует уделять упражнениям с отягощениями (со штангой, гирями, гантелями, набивными мячами к др.) упражнениям на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, 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).

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, подготовки и других разнообразных средств плавания, спортивных и национальных игр.

11.3. Прыжки через нарты

Последовательность 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 кинокольцовкам, кинограммам, видео, фотоснимкам. Выполнение тренером или квалифицированным спортсменом прыжков через "нарты". Показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники прыжков через "нарты". Выполнение занимающимися прыжков через "нарты".

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

Имитация отталкивания на месте с активным выпрямлением ног т. коленном и голеностопном суставах. Отталкивание строго вверх и группировка (подтягивание холеней 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 спортивных мероприятий по прыжкам через "нарты".
Методические рекомендации в тренировке по прыжкам 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, парные упражнения, 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 предметы. 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. Скачки 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 подбежки, 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 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 весом и партнером на плечах, То же, подскоки (с одновременным отталкиванием двух ног и попеременные отталкивания левом и правой ногой). То же, ходьба с широкими выпадами с быстрым разгибанием ног для подскока. Приседание с партнером или весом на плечах. Выпрыгивание на двух ногах с пробежками. Упругие скачки 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 и в прыжках через "нарты", тройном прыжке с одновременны отталкиванием двух ног.

Соревновательный период

Первый этап. Основные средства: утренняя 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 по спринту, тройному прыжку с одновременным отталкиванием двух ног и прыжками через "нарты". Выполнение установленных нормативов по общей и специальной физической подготовке, предусмотренных для спортсменов различной квалификации.

Второй этап. Основные средства: продолжение занятий утренней 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 - 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 прыжке с одновременным отталкиванием двух ног, в прыжках в длину с разбега и в прыжках через "нарты".

11.4. Бег с палкой по пересеченной местности

Последовательность обучения технике бега с палкой по пересеченной местности.

Задача 1. Создать у занимающихся представление и правильное понятие о технике бега на средние и длинные дистанции с палкой по пересеченной местности.

Показ квалифицированным бегуном техники бега на отрезках 600-800 м. и объяснение тренером особенностей бега на средние и длинные дистанции (приземление, отталкивание, полет, положения туловища, рук и т.д.). Анализ техники сильнейших бегунов страны, мира на средние и длинные дистанции по кинокольцовкам, кинограммам, видео, фото. Выполнение занимающимися пробных пробежек с палкой на прямой и на повороте, на подъемах и спусках разной крутизны.

Задача 2. Обучение эффективному отталкиванию и выносу бедра маховой ноги.

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра с загребающей постановкой стопы, под себя (руки работают широко, параллельно дорожке, кисти расслаблены), с изменением темпа и наклона туловища, без забрасывания головы назад, на различные отрезки по прямой и повороту. Ускорения по одному и группой. Переменный бег на различных отрезках с соблюдением элементов техники бега.

Задача 3. Освоение эффективной техники бега по прямой, повороту на подъемах и спусках.

Продолжительный упругий бег длинными шагами на ровной и пересеченной местности. При этом особое внимание уделяется на то, чтобы плечи и руки были расслаблены, подбородок слегка прижат к себе и челюсти не сжаты. Продолжительный, бег с заданной скоростью на равнинных участках, на подъемах и спусках разной крутизны. Повторный бег с заданной скоростью на равнинном участке, подъемах и спусках, разной крутизны. Переменный бег с соблюдением основных элементов техники бега и заданной скорости прохождения отдельных отрезков (равнинных, подъемов и спусков разной крутизны). При определении длины беговых дистанций строго учитывать возрастные и индивидуальные особенности занимающихся.

Задача 4. Усвоение техники старта и стартового ускорения.

Показ и объяснение положения бегуна на старте. Действия бегуна по командам «На старт» и «Марш». Многократные повторения занимающимися положения «На старт!». Повторное выбегание со старта под команду голосом, под выстрел из стартового пистолета. То же в групповом старте.

Задача 5. Совершенствование техники бега с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.

Повторные групповые старты. Пробежание отрезков 200-800 м с палкой на технику.

То же повышая скорость на отдельных участках пробегаемой дистанции. То же с ускорением на финишном отрезке. Повторный бег на технику с палкой на отрезках 500-2000 м. Переменный бег на различных отрезках, бег на технику с повышенной скоростью.

Бег на технику на подъемах и спусках разной крутизны с повышенной скоростью. Бег на технику по дистанции с заданной скоростью (индивидуально и с группой). Прикидки и участие в соревнованиях в беге с палкой по пересеченной местности.

11.4.1. 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 1 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 специализированная зарядка; продолжительные кроссы по пересеченной местности (в сочетании с ходьбой, бегом 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 на прямой и по повороту на технику и скорость; повторный бег на отрезках 200-600 м 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, повышая 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 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; 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 специализированная зарядка, равномерный и переменный бег по пересеченной местности (тундра, но тропинкам) с небольшой нагрузкой по объему и интенсивности; общеразвивающие упражнения на все группы мышц; разминочные упражнения; повторное пробегание отрезков 60, 100, 200, 300, 800, 1200 м (длина отрезков определяется с учетом возрастных особенностей); участие в соревнованиях по бегу с палкой и смежных дистанциях; участие в соревнованиях по специализирующейся дистанции в неделю или в десять дней один раз;

участие в официальных соревнованиях с целью достижения планируемого результата.

Переходный период.

Утренняя гигиеническая зарядка. Различные спортивные и национальные игры. Прогулки легким бегом. Велосипед.

Общеразвивающие упражнения для развития силы ног, упражнения, на расслабление. Прыжковые упражнения со скакалкой.

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

11.5. Метание тынзья на хорей

Последовательность обучения технике метания аркана-тынзьяна на хорей

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

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

Задача 2. Освоить правильный сбор аркана-тынзьяна. Показать сбор колечками. Объяснить последовательность и особенности сбора аркана-тынзьяна, особо обращая внимание занимающихся на держание костяшки. Обучить выполнение намотки двух-трех витков с последней части аркана-тынзьяна. Обучить выполнение намотки аркана-тынзьяна с середины. Обучить сбору всего аркана-тынзьяна для метания на соответствующую длину (9, 10, 13, 15 м).

Задача 3. Освоить метание первого мотка с костяшкой. Показать и объяснить, как держать собранный аркан-тынзьян. Из исходного положения, метание первого мотка аркана-тынзьяна в цель на расстоянии 6, 9, 10, 13, 15 м. Метать первый моток аркана-тынзьяна так, чтобы он раскрывался в длину и в ширину равномерно. Метать так, чтобы аркан-тынзьян раскрываясь, падал сверху вниз. Метание, изменяя усилие броска, особое внимание уделяя действию пальцев.

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

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

Задача 5. Изучение техники метания в целом.

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

11.5.1. Методические рекомендации по тренировке в метании аркана-тынзьяна на хорей

Подготовительный период.

Первый этап. Занятия проводятся в зале и на воздухе. Средства тренировки: общеразвивающие упражнения-упражнения на гимнастических снарядах; упражнения с отягощениями 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 Вв.с упражнения направленных на совершенствование техники метание 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 прыжок с одновременным отталкиванием двух ног с места и 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.

12. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арансон М.В. Питание для спортсменов/ М.В. Арансон. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физкультуры/ Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методы физического воспитания: учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических ин-тов/ Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1989.
4. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов/ В.Ф. Башкиров. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
5. Гринкевич А.К. В дружбе – сила/ А.К. Гринкевич. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
6. Дубровский В.И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности/ В.И. Дубровский. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте/ В.И. Дубровский. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
8. Зуев В.Н. Национальные виды спорта Северного многоборья: программа для детско-юношеских спортивных школ Российской Федерации/ В.Н. Зуев. - М.: Государственный комитет РФ по ФК и спорту, Федерация северного многоборья РФ, 2003.
9. Коткин А.Н. Восстановительные процессы в спорте: Аттестационная работа/ А.Н. Коткин. - Нарьян-Мар, 2000.
10. Кулиненков О.С. Фармакология спорта: клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений/ О.С. Кулиненков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2001.
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина/ Г.А. Макарова: учебник. - Советский спорт, 2003.
12. Макаров А.Н., Сирис П.З., Теннов В.П. Легкая атлетика/ А.Н. Макарова, П.З. Сирис, В.П. Теннов. - М.: Просвещение, 1977.
13. Озолин Н.Г. Молодому коллеге/ Н.Г. Озолин. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

13.Приложения

Приложение № 1.Тройной национальный прыжок

Методика обучения для начальной школы (подводящие и специальные упражнения, последовательность выполнения)

№	Упражнение	Методические указания
1	Тройной национальный прыжок в полной координации	Создание целостного восприятия упражнения (показ подготовленным учеником)
2	Принятие исходного положения для прыжка с места («старт пловца», «раскачка» для динамического исполнения прыжка. Повторить	Разучивание по частям. Ученики располагаются в шеренгу боком к учителю у линии с интервалом ~ 1 м
3	а)Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами б)Прыжки на скамью, отодвигая место отталкивания	а) Согласованное движение рук и ног б) Вынос ног вперед-вверх. Скамью закреплять!
4	3 прыжка в длину с места по 1 прыжку и с остановкой между прыжками. Повторить	Обратить внимание на работу рук, активное отталкивание и вынос ног
5	Многочисленные прыжки вверх из полуприседа и полного седа с касанием двумя руками перекладины (на шведской стенке)	Отведение рук назад в приседе, активное выталкивание ногами отработка синхронности работы рук и ног
6	«Заячьи» прыжки через скамейку с увеличенным расстоянием (на полной стопе) А.С промежуточным прыжкомю Б.Сразу	Внимание на согласованную работу рук и ног
7	Прыжки на двух ногах (на полной стопе) по лестнице через 1,2,3 и т.д. ступеньки	Работа рук, подъем ног
8	Прыжки на двух ногах (на полной стопе) по лестнице через 1,2,3 и т.д. ступеньки	Работа рук, подъем ног
9	Прыжки «прогнувшись-согнувшись»	Легче в движении, при прыжке «прогнувшись» - голову откидывать назад. При прыжке «согнувшись» - сначала выпрыгнуть, затем мышцами нижней части «пресса» поднять ноги вверх (не закрепощаться, выполнять свободно)
10	Подбив б/б мяча двумя ногами в прыжке а) с места, б) с 1 шага и напрыжки, в) броски б/б и г) тяжелых мячей двумя ногами в прыжке	В парах
11	Прыжок с места с резинами	отработка выноса ног
12	Многочисленные прыжки (прыжки на двух ногах с продвижением вперед) из полного	С взмахами рук
13	То-же, но через набивные мячи, с увеличением расстояния между ними	

Приложение № 2. Прыжки через нарты

Методика обучения для начальной школы (подводящие, специальные и технические упражнения, последовательность выполнения).

№ п./п.	Упражнение	Методические указания
1	Показ упражнения (прыжки через нарты) в полной координации	Наиболее подготовленные ученики
2.	Прыжки на скакалке, в т.ч. с продвижением вперед	Разучивание (обучение) по частям
3.	Игра «веревочка под ногами» или «удочка»	Внимание на работу рук, прыгать на носках на двух ногах
4.	Прыжки на двух ногах с высоким подниманием коленей и активной работой рук	На носках
5.	Запрыгивание (прыжки) на скамью (многократно)	Работа рук
6.	«Заячьи» прыжки через скамейку (с промежуточным прыжком и сразу)	На носках, активно работая руками
7.	Прыжки с подъемом и разведением коленей в стороны, держась за перекладину шведской стенки (на уровне груди)	На носках
8.	Имитация прыжков через нарты (на месте)	На месте, на носках, с активной работой рук и разведением коленей в стороны
9.	Прыжки на двух ногах по лестнице	На носках, на каждую ступеньку, через одну ступеньку
10.	Имитация прыжков через нарты (в движении) по залу	С активными взмахами руками и поднятием коленей
11.	То же по меткам, через тяжелые мячи, малые барьеры, скамейки, поставленные параллельно	Без поворота
12.	Отработка поворотов в прыжках через нарты (после имитации прыжков по залу. 3-5 прыжков + поворот)	5 сек. на поворот, дыхание, работа рук. 2 вида поворотов
13.	Прыжки через нарты в полной координации с поворотом	Сначала применяя 3-5 нарт, затем - 10

Приложение № 3. Дневник самоконтроля спортсмена.

- Дата;
- Начало, конец тренировки, дозировка и краткое содержание;
- Выполнение заданий тренировки (все, что не сделано);
- Место и условия тренировки (погода, состояние грунта, покрытия и пр.);
- Наиболее удачные движения, их характер и связанные с этим ощущения;
- Сон, его длительность и качество;
- Режим дня, время подъема, зарядка, водные процедуры, самочувствие, питание, отдых;
- ЧСС (за 15 сек*4) лежа, сразу после сна в одно и то же время. АД - по возможности;
- Самочувствие (боли) сразу после сна отличное, хорошее, удовлетворительное, плохое, очень плохое;
- Кистевая динамометрия (утром, по возможности);
- Высота прыжка с места;
- Вес до тренировки и после, по возможности;
- Желание тренироваться в избранном виде спорта по 5-балльной системе;
- Определение работоспособности в избранном виде по 5-балльной системе;
- Применяемый фармакологический комплекс.

Приложение № 4. Выступления в соревнованиях.

Отборочные соревнования проводить по той же программе, в то же время, что и основной старт. После отборочных соревнований обязательен разгрузочный микроцикл.

Очень важно в последние дни перед соревнованиями не нарушать привычного образа жизни (распорядок дня, режим питания). Не рекомендуется применять массаж тем спортсменам, которые раньше не массировались, отдыхать лежа больше, чем обычно, вести разговоры о соревнованиях, результатах и пр.

Приезжать на соревнования рекомендуется за 1 - 2 дня до соревнований, т.к. с третьего по шестой день происходит снижение работоспособности.

В день отдыха на соревнованиях рекомендуется провести облегченную тренировку или активный отдых. После дня пассивного отдыха в программе соревнований спортсмены выступают намного слабее. Эффективнее иметь небольшую тренировочную нагрузку накануне соревнований, а в день перед ним - активный отдых.

Полный отдых от спортивной тренировки перед соревнованиями в течение многих дней - это верный способ выйти из строя.

За 24 часа до соревнования выполняется разминка (та же, что и перед тренировочным занятием в виде спорта) или проводится легкая тренировка. В разминке не следует напрягаться до потоотделения, разминаться лучше в теплом тренировочном костюме.

В соревнованиях нельзя в разминке выполнять соревновательные упражнения с максимальным усилием (тройной прыжок).

Когда стартуют 3 раза в день с перерывами в 20 - 60 мин и более нужна разминка перед каждым стартом: медленный бег 5 мин, легкие упражнения, настройка на предстоящее действие, осуществляемое без особого напряжения.

При кратковременных перерывах до 10 мин достаточно лишь сохранять тепло (теплый костюм, разогревающие мази).

Во время разминки и непосредственно в соревновании надо сосредоточить все внимание и мысли на выступлении, а во время отдыха отрешиться от всего, уединиться. Не следует вести спортивные разговоры, ходить к зрителям, вмешиваться в действия

других спортсменов

Приложение № 5.Регуляция сна

- => Спать не менее 8 часов для взрослого человека, 9-10 часов для подростка.
- => Ложиться и вставать в одно и то же время.(Ложиться до 24 часов)
- => Для быстрого засыпания хороший эффект дает прием горячего молока с кукурузными хлопьями и медом. Применяется также «валериана», сильное средство «синюха лазурная», «триптофан», мелаксен, мелатонин, «оксибутират NA» с добавлением 30 - 40 капель жидкого экстракта пассифлоры. Этим обеспечивается быстрое и качественное засыпание без последующей релаксации в утренние часы.
- => Перед сном положительный эффект дает прогулка на свежем воздухе в течение 30 минут, прослушивание спокойной музыки.

Приложение № 6.Физиопроцедуры

Подготовительный период

Дни недели	После первой тренировки	После второй тренировки
Пн	Душ, УФО, вибромассаж или вакуум-массаж спины и нижних конечностей	Душ, баротерапия нижних конечностей с оксигенотерапией или ножная ванна
Вт	Душ, минеральная ванна	Душ, гидромассаж или массаж щетками в ванне
Ср	Душ, магнитотерапия болезненных мышц	Душ, сегментарный массаж. Аэризация
Чт	Душ, вибромассаж спины, нижних конечностей	Душ, ароматическая ванна
Пт	Душ, электростимуляция поясницы и нижних конечностей	Душ, гипертермические ножные ванны, массаж с мазями задней поверхности нижних конечностей
Сб	Душ, баротерапия или вакуумный массаж нижних конечностей	Душ, ароматическая ванна или хвойносолевая, минеральная
Вс День отдыха	Душ, сауна (утро, день)	Массаж спины, дыхательных мышц (вечер)

Для увеличения венозного кровотока, улучшения восстановления сразу после напряженных тренировок в беге, прыжках через нарты рекомендуется массаж льдом задней поверхности бедра, голени, колена, голеностопного сустава, ахилла.

После больших нагрузок и «забитости мышц» применяются гипертермические ванны, массаж с яблочным уксусом, водные процедуры, которые ускоряют выведение молочной кислоты из организма.

Приложение №7. Рекомендации по применению восстановительных процедур

После первой тренировки - местного воздействия(частный массаж, электростимуляция и т.д.);

После второй тренировки - общего воздействия (ванны, гидромассаж, сауна).

Предсоревновательный период

Дни недели	После первой тренировки	После второй тренировки
Пн	Душ, вибромассаж спины, поясницы, нижних конечностей. Массаж биологически активных точек	Душ, кислородный коктейль, аэризация, ножная ванна, массаж с яблочным уксусом, упражнения на растягивания
Вт	Душ, минеральная ванна	Душ, гидромассаж или массаж щетками в ванне, аэризация, кислородный коктейль
Ср	Душ, сегментарный массаж с мазями	Душ, кислородный коктейль, аэризация, гипертермическая ножная ванна или баночный массаж, массаж нагруженных («забитых») мышц с яблочным уксусом
Чт	Душ, вибромассаж спины, поясницы, нижних конечностей, массаж биологически активных точек	Душ, ароматическая ванна, кислородный коктейль, аэризация
Пт	Душ	Душ, гипертермическая ножная ванна, массаж с мазями задней поверхности нижней конечности, кислородный коктейль, аэризация
Сб	Душ, ароматическая ванна, хвойно-солевая	Душ, массаж нагруженных мышц с мазями, аэризация, кислородный коктейль
Вс	Душ, сауна. Массаж спины, дыхательных мышц, кислородный коктейль, аэризация	

Соревновательный период.

Восстановительные процедуры общего воздействия (непродолжительно).

Массаж восстановительный, предстартовый, сегментарный, вибромассаж (расслабляет, улучшает восстановление после нагрузки - высокие частоты 150-200 и более Герц, тонизирует - 10-80 Герц). Упражнения на растягивание. Ароматические ванны. После тренировки - вибромассаж поясничной области и массаж биологически активных точек. Аэризация. Электростимуляция игольчатыми электродами плечевых, локтевых, коленных и голеностопных суставов, мышц подошв стопы (перед стартом.)

Приложение № 8. Питание

Питание в подготовительный период (особенно 2 этап).

Завтрак - 35% от общего объема. Вареное мясо, котлеты, отварная курица, сыр, кофе, картофель вареный или печеный в кожуре, помидоры, лук, морковь, яйца всмятку, рисовая каша, гречка с молоком, хлеб грубого помола, кукурузные хлопья, мюсли.

Обед - 35% от общего объема. Печень говяжья, телятина, говядина, птица, курица, куропатка, овощи, фрукты, соки (в т.ч. березовый), куриный бульон.

Ужин - 25%. Творог, рыбные продукты, овсянка, сыр, кефир, бифидок,

простокваша, сыворотка, ацидофилин.

Применяются биологически активные добавки, питательные смеси и углеводно-минеральные напитки типа «Регмас», «Ринерол», «Олимпия», «Спартакиада», «Эрготон», мед, яблочный уксус, сухофрукты(курага, чернослив, инжир, изюм), орехи.(грецкие, фундук). Питание преимущественно белково-углеводное.

Соревновательный период.

Перед выступлениями на соревнованиях принимать легкую углеводистую пищу. Каши овсяная, гречневая, хлеб, вафли, овсяное печенье, бисквиты, сухофрукты, бананы, шоколад, картофель, макароны(спагетти), пудинги, варенье, мед, отварная курица, куриный бульон, соки, зеленый чай, нежирный творог, яйца всмятку, сливочное масло. Не есть пищу, которая содержит меньше 60% углеводов и большое количество жиров и белков, а также - острое, соленое, жареное, заливные, гусь, свинина, грибы. При приеме 50 г углеводов, в частности глюкозы, каждые 2 часа сразу после физической работы, интенсивность ресинтеза гликогена повышается. Применяются напитки, содержащие глюкозу, сахарозу, мальтодекстрины или зерновые сиропы в концентрации 6г на 100 мл и выше. Лучше- растворы мальто декстринов 10 г и больше на 100мл. Перед и во время соревнований принимается 50г чистых углеводов(глюкозы) на 2 часа соревнований(150г на 6 часов). Перед нартами еда за 1,5-2 часа. Перед кроссом - за 3 часа. Перед тройным прыжком - за 3 часа. Во время и после соревнований рекомендуется пить «Боржоми», молочную сыворотку, соки слабой концентрации, в крайнем случае, «Нарзан», «Ессентуки №20», воду двойной очистки.

Питание после тренировки.

На тренировке мы задаем организму стресс и разрушаем мышечные волокна, расходуем гликоген из мышц и печени. Поэтому прием пищи, который идет сразу же после тренировки - самый важный. Нужно как можно быстрее восстановить израсходованные на работу запасы углеводов, а также бросить «в топку» белок, строительный материал, с помощью которого будет происходить восстановление и сверхвосстановление мышечной ткани. На тренировке вы расходуете гликоген, но зато после ее окончания, примерно в течение часа, в организме открыто так называемое

«углеводное окно», в течение которого он способен запасти в мышцах и печени куда больше углеводов, чем в другое время. С учетом этого имеет смысл сразу после окончания тренировки съесть какие-нибудь быстро усваивающиеся углеводы: фрукты, сухофрукты или выпить сок, так, чтобы получить 40-50 г углеводов, а позже - съесть нормальную порцию белка с комплексными углеводами. Например, сразу после тренировки - 2-3 банана, а спустя где-то полчаса - курицу с рисом.

Приложение № 9. Рекомендации при переутомлении.

1. Прежде всего, наладьте режим дня;
2. Исключите недосыпание, недоедание;
3. Постарайтесь снизить нагрузку;
4. Обязательно чередуйте работу и отдых (до полного восстановления);
5. Обеспечьте смену деятельности;
6. В рацион включите рыбу, орехи, горох, чечевицу, обязательно свежие овощи и фрукты;
7. Займитесь плаванием, или хотя бы принимайте теплые ванны на ночь;
8. Утро начинайте с контрастного душа;
9. Утром пейте зеленый чай с молоком и мед с пергой или пыльцой (1 чайная ложка),

- немного шоколада;
10. В основную еду (обед) рекомендуется добавлять лук репчатый, чеснок, хрен, зелень петрушки, укропа, сельдерея и т.д.;
 11. При низком артериальном давлении - адаптогены (женьшень, китайский лимонник, заманиху и др.) только утром до еды! Курсами по 10 дней.

Приложение № 10. Ароматерапия.

1. Стимулируют физическую деятельность - Масла кориандра, лаванды, вербена, мяты, лимона.
2. Стимулируют работу мозга - Масла базилика, эвкалипта, лимона, лимонной травы, чайного дерева, тимьяна.
3. Успокаивают - Масла майорана, нероли, иланг-иланг, сандал.
4. Повышают давление - Масло розмарина.
5. Понижают давление - Масла герани, лаванды, мяты, иланг-иланг
6. Применяют в ножных ваннах - Масла мяты перечной, розмарина или чабреца, которые являются хорошими средствами для снятия усталости. Добавляют в таз с горячей водой 4-5 капель масла.

Стимулирующие масла - Гераниевое, кипарисовое, лавандовое, лимонной травы, лимонное, розмариновое. Применять перед соревнованиями в метаниях масла лимона и герани.

Масло лимона снижает уровень молочной кислоты в работающих мышцах, поддерживает иммунную систему, стимулируя производство лейкоцитов, что повышает сопротивляемость организма. Оно помогает восстановить ясность мышления, сконцентрироваться, при этом может успокоить, предупредить эмоциональный взрыв. Помогает преодолевать депрессии, ослабляет страх, укрепляет решительность

Для массажа - 1-3% раствор эфирного масла в масле-основе, в базовом, транспортном масле. Транспортные масла экстрагируются из орехов, зерен, косточек фруктов, семян

Приведенные выше масла применяются для массажа, ингаляции, лечебных ванн.