

Управление физической культуры, спорта и туризма администрации  
Сургутского района  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа №2» Сургутского района

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МАУ ДО «Спортивная школа № 2»  
Сургутского района

Протокол № 05 от 15.04.2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МАУ ДО  
«Спортивная школа № 2»  
Сургутского района  
М.Н. Красных

Приказ № 211-ОД от 08.07.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
«СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ»**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный  
Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составители программы:

Заместитель директора	Н.В. Суворова
Начальник отдела	Н.В. Бородина
Инструктор-методист	А.В. Часовская
Инструктор-методист	М.В. Черномаз
Тренер-преподаватель	М.М. Бырка
Тренер-преподаватель	А.А. Рочев

Сургутский район, г.п.Белый Яр  
2024г

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
1 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
1.1 Режим учебно-тренировочной работы	7
1.2 Учебно-тренировочный план	8
1.3 Календарный учебно-тематический план по северному многоборью для спортивно-оздоровительной группы	10
1.4 Календарно-тематическое планирование	12
2 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	14
2.1 Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах	14
2.2 Программный материал для практических занятий	15
2.3 Программный материал по отдельным видам северного многоборья.	26
2.3.1. Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами.	26
2.3.2. Метание топора на дальность.	29
2.3.3. Прыжки через нарты	34
2.3.4. Бег с палкой по пересеченной местности	35
2.3.5. Метание тынзяна на хорей общие основы техники	36
2.4 Психологическая подготовка	38
2.5 Воспитательная работа	38
3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	39
4 ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	41
4.1. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	42
5 ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	42

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по северному многоборью имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для организации образовательной деятельности, направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее мотивированных и одаренных обучающихся.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 30.04.2021 № 127 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 N 732 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом и другими локальными актами Учреждения.

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

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

Северное многоборье - официальный вид спорта в России, зарегистрирован в Министерстве спорта Российской Федерации. Северное многоборье включает в себя дисциплины, указанные в таблице № 1.

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Северное многоборье	1720005311 Я
Бег с палкой по пересечённой местности	1720013811Я

Метание топора на дальность	1720021811Я
Метание тынзяна на хорей	1720031811Я
Прыжки через нарты	1720041811Я
Тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами	1720051811Я

Особенностями занятий северным многоборьем является способствование развитию морально-волевых и физических качеств, приобретение навыков, необходимых в промыслово-оленоводческой профессии. Умение профессионально метать, прыгать, бегать по овражистым или горным участкам местности – это навык, который необходим и оленеводу, и охотнику, и будущему воину. Испокон веков национальные праздники малочисленных народов Севера (религиозные, традиционно-организованные, государственные) сопровождались состязаниями в ловкости, силе, быстроте, гибкости, выносливости.

Спорт на Севере - это фактор мира и доброжелательности, несущий согласие всем народам. В настоящее время северным многоборьем активно занимаются в 15 субъектах Российской Федерации.

**Основная направленность программы** в спортивно-оздоровительной группе выражается в:

- улучшении физического развития учащихся, создание условий для развития личности;
- выявление задатков и способностей у детей, занимающихся северным многоборьем;
- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;
- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

#### **Цель программы:**

- обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий северным многоборьем.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

1. Изучить историю развития северного многоборья как вида спорта в Российской Федерации;
2. Изучить правила поведения и техники безопасности при занятиях северным многоборьем;
3. Изучить правила личной гигиены;
4. Изучить основные способы передвижений, стойки, специальные упражнения северного многоборья;
- 5.Изучить основы техники северного многоборья, подготовка к действиям в различных ситуациях;
- 6.Изучить и освоить упражнения, укрепляющие здоровье;

### **Развивающие:**

1. Обучить умению формировать цель и удерживать её в течение занятия;
2. Обучить умению взаимодействовать с тренером-преподавателем и сверстниками;
3. Уметь обрабатывать первичную информацию;
4. Формировать умение контролировать свою деятельность;
5. Формировать самостоятельность и ответственность в принятии решений;
6. Развивать умение выполнять инструкции, точно следовать образцу и простейшим алгоритмам; концентрировать волю для преодоления физических препятствий;
7. Развивать физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость, координацию);

### **Воспитательные:**

1. Формировать устойчивый интерес к занятиям северным многоборьем, мотивацию к здоровому образу жизни;
2. Прививать моральные качества (чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи), и волевые качества (смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости), воспитывать спортивный характер;
3. Формировать умение проводить рефлекссию своей деятельности.

### **Программа реализует на практике следующие принципы:**

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности;
- учёта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;
- создание благоприятных условий для физического развития детей.

Основным показателем работы программы по северному многоборью является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической и теоретической подготовке.

**Актуальность** программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни у детей и подростков. Занятия северным многоборьем выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего, от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни.

**Новизна программы** заключается в обновлении содержания, включающего стиль северного многоборья, в определении общей последовательности изучения программного материала, учебно-тренировочного процесса занятия северным многоборьем. В ходе реализации программы особое внимание уделяется темам, посвященным пропаганде здорового образа жизни.

### **Ожидаемые результаты.**

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся, а также приобретение следующих **знаний:**

- основные теоретические понятия северного многоборья;
- историю возникновения северного многоборья;

- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники северного многоборья;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований;

**умений:**

- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по северному многоборью.
- контролировать состояние своего здоровья.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей и юношей в возрасте от 7 до 17 лет, без специальной подготовки. К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься северным многоборьем, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). В группах спортивно – оздоровительного этапа осуществляется физкультурно – спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в северном многоборье.

Наполняемость групп не менее 15 человек.

**Объем и сроки.**

Данная программа рассчитана на 1 год обучения (162 (216) часов).

**Форма обучения** – очная. В период невозможности организации учебно-тренировочного процесса в очной форме (карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней) может быть организована внеаудиторная самостоятельная работа.

**Основными формами** при реализации дополнительной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- групповые учебные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки обучающихся;
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях школьного, районного и городского уровней;
- выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (промежуточная аттестация обучающихся, тестирование и контроль составляет в соответствии с оценочными материалами раздела программы).

**Виды занятий:** учебно-тренировочные, игровые, теоретические, беседы, эстафеты, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, спортивные соревнования.

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 / 2 учебных часа (при объеме тренировочных занятий 4,5/6 часов в неделю). Продолжительность учебного часа составляет 60 минут в астрономических часах.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности групп

спортивно-оздоровительного этапа отделения северного многоборья, режимы тренировочной работы, основные требования по общефизической и технической подготовке, условия зачисления в группы спортивно-оздоровительной подготовки.

В методической части программы раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов в группах спортивно – оздоровительного этапа, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

**Ожидаемый конечный результат освоения общеразвивающей программы:** улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одарённых детей. Возможность педагогического мониторинга, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей. В результате, к началу занятий в группах начальной подготовки, у обучающихся будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

## 1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СОЭ). Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель. Основной принцип построения учебно-тренировочной работы - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого обучающегося. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом СанПиН в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно - оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

### 1.1. Режим учебно-тренировочной работы

Таблица № 2

Этап подготовки	Год обучения	Возраст т. для	Число обучающихся в группе	Объем учебной нагрузки(час)	Требования к спортивной подготовке

			мин.	макс.	в неделю	в год	в неделю	в год	на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7-17	15	25	<b>4,5</b>	162	<b>6</b>	216	Выполнение нормативов по ОФП

### 1.2. Учебно-тренировочный план (объем учебной нагрузки в неделю – 4,5 часа)

Учебный план предлагает примерное планирование учебного материала в недельных циклах подготовки в группах на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Таблица №3

№	Раздел программы	Объем учебной нагрузки в год		Учебные месяцы									
				Объем учебной нагрузки на освоении программного материала (час)									
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
%	час												
1.	Общая физическая подготовка (%)	36	<b>58</b>	7	6	6	6	6	6	6	7	7	7
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13	<b>21</b>	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2
3.	Техническая подготовка (%)	40	<b>65</b>	7	7	8	8	7	7	7	7	7	7
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10	<b>16</b>	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	<b>2</b>		1								1
<b>Общий объем учебной нагрузки(час)</b>		<b>100</b>	<b>162</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>Часов в неделю</b>		<b>4,5</b>											

### Учебно-тренировочный план (объем учебной нагрузки в неделю – 6 часов)

Таблица №4

№	Раздел программы	Объем учебной нагрузки в	Учебные месяцы										
			Объем учебной нагрузки на освоении программного материала (час)										

		год		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
		%	час									
1.	Общая физическая подготовка (%)	36	<b>78</b>	9	9	9	9	8	9	8	9	8
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13	<b>28</b>	3	3	3	3	4	3	3	3	3
3.	Техническая подготовка (%)	40	<b>86</b>	9	9	9	10	9	10	10	10	10
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10	<b>22</b>	3	2	3	2	3	2	3	2	2
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	<b>2</b>		1							1
<b>Общий объем учебной нагрузки(час)</b>		<b>100</b>	<b>216</b>	<b>24</b>								
<b>Часов в неделю</b>		<b>6</b>										

План составлен с расчетом 36 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.

**1.3.Календарный учебно-тематический план по северному многоборью  
для спортивно-оздоровительной группы  
(объём тренировочной нагрузки – 4,5 часа в неделю)**

Таблица № 5

Разделы программы	Учебный план	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Общая физическая подготовка (%)	<b>58</b>	1,5	2	2	2	1,5	2	2	2	1,5	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Специальная физическая подготовка (%)	<b>21</b>	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Техническая подготовка (%)	<b>65</b>	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5	1,5	1,5	1,5	2,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	1,5	1,5	1,5	2,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	<b>16</b>	0,5	0,5	0,5	0,5																																
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	<b>2</b>					0,5	0,5																														
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>162</b>	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
		<b>18</b>				<b>18</b>				<b>18</b>				<b>18</b>				<b>18</b>				<b>18</b>				<b>18</b>				<b>18</b>							

**Календарный учебно-тематический план по северному многоборью  
для спортивно-оздоровительной группы  
(объем тренировочной нагрузки – 6 часов в неделю)**

Таблица № 6

Разделы программы	Учебный план	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Общая физическая подготовка (%)	<b>78</b>	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
Специальная физическая подготовка (%)	<b>28</b>	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
Техническая подготовка (%)	<b>86</b>	2	2	2,5	2,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2	2	2,5	2,5				
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	<b>22</b>	1	1			0,5	0,5	0,5	0,5						0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1,5	1	0,5			
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	<b>2</b>					0,5												0,5																0,5	0,5						
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>216</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
		<b>24</b>				<b>24</b>				<b>24</b>				<b>24</b>				<b>24</b>				<b>24</b>				<b>24</b>				<b>24</b>											

## 1.4.Календарно-тематическое планирование (объём – 162 часа)

Таблица №7

Наименование раздела подготовки	Тема УТЗ	Кол-во часов
Общая физическая подготовка	Значение физических упражнений	1
	Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте.	1
	Строевые упражнения	2
	Общеразвивающие упражнения	15
	Упражнения для развития мышц шеи и туловища	10
	Упражнения для развития мышц ног	10
	Упражнения на развитие гибкости и координации движений	10
	Упражнения в равновесии	10
	Акробатика	10
	Лёгкая атлетика	8
	Подвижные игры	8
	Спортивные игры	8
	Эстафеты	6
	<b>Всего</b>	<b>99</b>
Специальная физическая подготовка	Значение специальных физических упражнений	1
	Акробатические упражнения	5
	Упражнения в самостраховке	2
	Упражнения на мосту	3
	Имитационные упражнения	3
	Упражнения с партнером	3
	Специализированные игровые комплексы	3
	Игры в касания	3
	Игры с опережением и борьбой	3
	Игры за сохранение равновесия	3
	Игры с прорывом через строй	3
<b>Всего</b>	<b>32</b>	
Техническая подготовка	Основные понятия в метании тынзяна на хорей	1
	Техника выполнения броска	1
	Основные понятия в прыжках через нарты	1
	Техника выполнения прыжков	1
	Техника выполнения тройного национального прыжка	1
	Техника бега с палкой	1
	Имитация прыжков	1
	Имитация метания	1
	Прыжки и метание с разных мест дальности и высоты нарт	1
	Проведение соревнований	1
	<b>Всего</b>	<b>10</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Физическая культура и спорт	1
	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой	2

	Краткий обзор развития северного многоборья.	1
	Краткие сведения о строении и функциях организма	2
	Общие понятия о гигиене.	2
	Основы техники безопасности.	2
	Врачебный контроль и самоконтроль.	1
	Воспитательное значение обучения.	1
	Морально-волевая подготовка.	2
	Оборудование и инвентарь.	1
	Общие понятия о технике	2
	Правила соревнований по северному многоборью	1
	Всего	<b>18</b>
Выполнение контрольных нормативов	Проверка теоретических знаний	1
	Сдача нормативов	2
	Всего	<b>3</b>

**Календарно-тематическое планирование  
(объём – 216 часа)**

Таблица №8

Наименование раздела подготовки	Тема УТЗ	Кол-во часов
Общая физическая подготовка	Значение физических упражнений	1
	Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте.	1
	Строевые упражнения	6
	Общеразвивающие упражнения	22
	Упражнения для развития мышц шеи и туловища	12
	Упражнения для развития мышц ног	12
	Упражнения на развитие гибкости и координации движений	12
	Упражнения в равновесии	12
	Акробатика	12
	Лёгкая атлетика	10
	Подвижные игры	10
	Спортивные игры	16
	Эстафеты	6
	Всего	<b>132</b>
Специальная физическая подготовка	Значение специальных физических упражнений	2
	Акробатические упражнения	6
	Упражнения в самостраховке	3
	Упражнения на мосту	4
	Имитационные упражнения	4
	Упражнения с партнером	4
	Специализированные игровые комплексы	4
	Игры в касания	4
	Игры с опережением и борьбой	4
	Игры за сохранение равновесия	4
Игры с прорывом через строй	4	

	Всего	<b>43</b>
Техническая подготовка	Основные понятия в метании тынзяна на хорей	1
	Техника выполнения броска	1
	Основные понятия в прыжках через нарты	2
	Техника выполнения прыжков	1
	Техника выполнения тройного национального прыжка	1
	Техника бега с палкой	1
	Имитация прыжков	1
	Имитация метания	2
	Прыжки и метание с разных мест дальности и высоты нарт	1
	Проведение соревнований	2
	Всего	<b>13</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Физическая культура и спорт	1
	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой	2
	Краткий обзор развития северного многоборья	2
	Краткие сведения о строении и функциях организма	2
	Общие понятия о гигиене	3
	Основы техники безопасности	3
	Врачебный контроль и самоконтроль	1
	Воспитательное значение обучения	2
	Морально-волевая подготовка	2
	Оборудование и инвентарь	1
	Общие понятия о технике борца	3
	Правила соревнований по северному многоборью	2
	Всего	<b>24</b>
Выполнение контрольных нормативов	Проверка теоретических знаний	2
	Сдача нормативов	2
	Всего	<b>4</b>

## **2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1.Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах.**

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами спортивной борьбы позволит более объективно оценивать пригодность обучающегося к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим

решать задачи воспитания, приспособление их к специфике единоборства, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптацией детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал спортивно-оздоровительного этапа предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Периодизация тренировки в группах спортивно-оздоровительной направленности достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки спортсмена-борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

## **2.2. Программный материал для практических занятий**

### **Теоретическая подготовка**

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки обучающихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в плане теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Основными задачами теоретической подготовки в спортивной акробатике являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, принципов и методов управления спортивной формой, планирования и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима работы и отдыха, правил личной гигиены, принципов питания в спорте. Для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 мин. для сообщения на каждой тренировке.

К основным средствам и формам теоретической подготовки относятся:

специальные теоретические занятия, просмотры, беседы и обсуждения, дискуссии, наблюдения на соревнованиях, общение с товарищами, спортсменами различной квалификации. Чтение, самостоятельная работа над книгой, документами и современными научными технологиями – радио, телевидения, интернета.

### Примерные темы теоретических занятий

Таблица № 6

1	Физическая культура в укреплении здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Рождение и развитие избранного вида спорта	Краткий исторический обзор становления и развития спортивной северного многоборья. Развитие северного многоборья в России.
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4	Гигиена, режим и питание спортсмена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Организация режима питания. Режим дня. Сон.
5	Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.
6	Физическая подготовка	Понятие и основные сведения о содержании и видах физической подготовки. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
7	Основы обучения и тренировки в северном многоборье	Обеспечение безопасности на занятиях. Структура процесса обучения. Психологическая подготовка. Морально-волевая подготовка спортсменов
8	Терминология	Понятия и термины в северном многоборье

### Общая физическая подготовка

Средства и методы ОФП служат укреплению здоровья, развитию сердечно – сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно – двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

В качестве одного из средств ОФП применяются разнообразные общеразвивающие упражнения, которые являются составной неотъемлемой частью каждого занятия. Их содержание, направленность, объем и дозировка зависят от возраста, уровня физического развития занимающихся, периода тренировочных занятий.

### Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в северном многоборье. Основными

средствами СФП являются соревновательные упражнения и специально подготовленные упражнения.

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

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

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

### **Основные средства и методы развития скоростно-силовых качеств.**

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств можно разделить на 4 группы:

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

1-32 кг., мешки с песком весом 5-15 кг.); в упражнениях с использованием блоковых

приспособлений и упругих предметов; в метаниях различных снарядов (набивные мячи,

камешки и камни, мячики и ядра различного веса – от 200 г. до 10 кг.; гири весом

16-32 кг. и т.п.).

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

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

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

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

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

**Силовое направление.** Решается задача развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения или сопротивления составляет от 80 % до максимально возможного. Характер выполнения упражнений различный – от максимально быстрого до 60 % от него. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц, этому способствует проявление волевых качеств спортсмена.

Деление скоростно-силовой подготовки на описанные выше направления носит условный характер. На практике они плавно переходят от одного к другому.

**Особенности методики скоростно-силовой подготовки.**

1. Для развития скоростно-силовых качеств используются неопредельные отягощения.
2. Скорость выполнения упражнений максимальная.
3. Общее правило нормирования дополнительных отягощений состоит в том, что увеличивать их следует постольку, поскольку это не приводит к существенному замедлению скорости движений относительно скорости соревновательных движений.

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

Упражнения для бегунов:

1. Движения руками и ногами как при беге, то же с гантелями в руках и тяжелыми прокладками в тапочках.
2. Ходьба на передней части стопы, прыжки на двух ногах с отягощением, со сменой положения ног, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз.
3. Бег по кругу диаметром 10-15 м., медленный бег с продвижением за счет акцентированного разгибания стопы, бег со старта и с ходу в гору и под уклон.
4. Быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания, то же с отягощением на поясе и на плечах, с гантелями в руках.
5. Лежа на спине, животе, быстрая смена положения ног.
6. Поднимание и толчки набивного мяча ногами.
7. Движения с сопротивлением резины, партнера.
8. Из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ног.
9. Лежа на животе, пружинистые сгибания голени с помощью партнера.
10. Удержание двух или одной ноги под различными углами с активным сопротивлением: действием партнера осуществляется пружинистое покачивание ноги, а также пружинистое покачивание выполняется спортсменом с сопротивлением партнера.

Упражнения для барьеристов могут быть дополнительными к упражнениям для бегунов:

1. В положении ноги шире плеч быстрые повороты таза, то же на кольцах.
2. Сидя в положении перехода через барьер, быстрый подъем ног, быстрые наклоны вперед.
3. Развитие подвижности в тазобедренных суставах и эластичности мышц.
4. Быстрая имитация атаки на барьер, переноса толчковой ноги с манжетой или тяжелой прокладкой в тапочке.

Упражнения для прыгунов. (дополнительные к упражнениям для бегунов):

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

4. Впрыгивание на предметы.
5. Прыжки с доставанием предметов с разбега 2-8 беговых шагов.
6. Прыжки с подтягиванием ног, а также через предметы.
7. Спрыгивание на две и на одну ногу с последующим прыжком вперед, прыжки в глубину с разбега.
8. многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге с разбега 4-6 беговых шагов.
9. Использование отягощений, блоковых приспособлений и качелей.

Упражнения для метателей:

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

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

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

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

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

- в упражнениях необходимо использовать силу предварительно

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

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

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

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

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

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

## **Основные средства и методы развития специальной выносливости.**

Выносливость – это способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

Специальная выносливость характеризует работоспособность, которая необходима юным спортсменам для выполнения упражнения с наибольшей эффективностью и может противостоять утомлению. Для видов скоростно-силовой группы специальная выносливость необходима для сохранения наивысшей скорости движений при многократных повторениях прыжков и метаний, а также специальных упражнений.

Специальная выносливость в таких видах, как бег на средние и длинные дистанции, является ведущим качеством, обеспечивая поддержание более высокой средней скорости бега на протяжении всей дистанции.

Механизмы проявления выносливости в зависимости от длительности и интенсивности выполнения упражнения принципиально различны. Так, в скоростно-силовых видах выносливость заключается в способности нервных клеток и мышц активно работать в условиях недостатка кислорода (анаэробная выносливость). По мере увеличения продолжительности непрерывного выполнения упражнений выносливость все более зависит от согласованной работы двигательного аппарата, внутренних органов и от «производительности»

сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма спортсмена в условиях доставки кислорода тканям (аэробная выносливость).

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

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

Для второй группы видов основным средством развития выносливости в различных временных диапазонах и зонах интенсивности служит бег с различной скоростью:

1. с малой (пульс – 130-140 уд/мин) – для разминки, развития общей выносливости и восстановления;
2. с пониженной (пульс – 150-160 уд/мин) – для развития общей выносливости;
3. со средней (пульс – 160-175 уд/мин) – для развития специальной выносливости;
4. с повышенной (пульс 180-190 уд/мин) – для развития скоростной и специальной выносливости;
5. с максимальной – для развития быстроты и скоростной выносливости.

Зависимость между скоростью и продолжительностью бега выражается достаточно четко: увеличение времени приводит к снижению скорости бега и наоборот, повышение скорости (особенно выше критической скорости) быстро приводит к сокращению продолжительности бега.

Как основное средство развития выносливости, бег проводится в форме кросса: по тропинкам, пересеченной и холмистой местности, в парке, в лесу, по берегу реки, обочине дороги, песчаному пляжу или неглубокому снегу, а также в форме двигательного и темпового бега на местности или на стадионе.

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

Важным в развитии специальной выносливости является повышение абсолютной скорости бега на эталонном коротком отрезке для создания запаса скорости, что дает возможность пробегать дистанцию с меньшей затратой сил и большей средней скоростью. Высокая абсолютная скорость позволяет юному спортсмену свободно маневрировать на дистанции, расширяет его тактические возможности при ведении спортивной борьбы.

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

К основным средствам первого метода относятся: разминочный, восстановительный и легкий кроссовый бег, длительный кроссовый, темповый кроссовый и длительный кросс в переменном темпе. Эти средства развивают

главным образом аэробные возможности спортсменов. Однако в темповом кроссовом беге, кроссе и групповом беге на местности (фартлек) в переменном темпе частично могут совершенствоваться и анаэробные возможности бегунов в связи со смешанным аэробно – анаэробным энергообеспечением.

Основные средства второго метода – прерывного: повторный бег, переменный, повторно - переменный сериями и интервальный. При этом совершенствуются как аэробные, так и анаэробные возможности спортсменов. Прерывный метод включает следующие пять компонентов, изменение которых образует большое число вариантов данного метода: 1. Длина отрезков. 2. Скорость пробегания отрезков. 3. Длительность интервалов отдыха. 4. Форма отдыха ( пассивный или активный) 5. Число повторений.

Третий метод – соревновательный – включает контрольный бег, прикидки и соревнования. Особенностью этого метода являются максимальные требования, которые предъявляются к организму спортсмена при беге со скоростью 95 – 100% от личного достижения.

Все три метода неразрывно связаны между собой, но их соотношение в течении сезона несколько меняется. Основные средства непрерывного метода составляют в общем объеме годовой тренировки около 90%. В подготовительном периоде их процент еще выше, а в соревновательном несколько повышается объем средств прерывного и соревновательного методов.

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

## **Основные средства и методы развития координационных возможностей**

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

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

1. группа. Способности точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.
2. группа. Способности поддерживать статическое и динамическое равновесие.
3. группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

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

К способностям первой группы относится метание маута на хорей.

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

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

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

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

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы: 1) стандартно – повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой ;4) соревновательный.

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

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

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

Методика совершенствования точности движений включает средства и методы, направленные на развитие способностей к воспроизведению, оценке, а также к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений. Эти способности основаны преимущественно на проприоцептивной чувствительности, поскольку двигательные ощущения и

восприятия имеют наибольшее значение для управления движениями (зрительные, слуховые, вестибулярные и др.). Точность любого двигательного действия зависит как от чувствительности участвующих в управлении сенсорных систем, так и от способности человека осознанно воспринимать свои ощущения. Способность воспринимать и различать изменения в движениях (вплоть до минимальных) по пространственным и временным параметрам хорошо тренируем. Труднее воспринимаются величины мышечного напряжения.

Более высокий уровень координации движений достигается специальными упражнениями на соразмерность движений в задаваемых пределах времени, пространства и мышечных усилий. В качестве методов используют следующие: метод многократного выполнения упражнения с последующим измерением точности по времени, пространству и мышечному усилию с установкой на запоминание показателей и последующей самооценкой занимающимися мер времени, пространства и усилий и воспроизведением их по заданиям; метод «контрастных заданий»; метод «сближаемых заданий».

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

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

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

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

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

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

дифференцировок при напряжениях и расслаблениях.

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

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

## **2.3. Программный материал по отдельным видам северного многоборья.**

### **2.3.1. Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами.**

#### **Общие основы техники.**

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

Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами с места. Исходное положение. Движение перед отталкиванием. Угол отталкивания, угол вылета, общий центр тяжести тела прыгуна. Действия прыгуна в полете. Приземление и повторное отталкивание. Маховые движения рук и их положение перед отталкиваниями. Эффективность работы рук. Угол взлета. Приземление, постановка ног на третье отталкивание. Углы сгибания ног. Положение головы и туловища прыгуна в момент отталкивания. Группировка. Приземление после трех отталкиваний.

Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами с разбега. Исходное положение прыгуна перед разбегом. Длина разбега, ее зависимость от развития двигательных способностей и скоростных качеств прыгуна. Скорость, техника и длина предварительного разбега (до контрольной отметки). Роль контрольной отметки. Скорость и техника бега после контрольной отметки. Особенности подготовки прыгуна перед отталкиванием от бруска, ее отличие от подготовки в прыжках в длину и тройного прыжка с разбега. Структура последних шагов разбега перед бруском. Техника и скорость постановки обеих ног на брусок. Угол постановки. Движения рук и их

эффективность. Положение прыгуна перед отталкиванием от бруска. Угол отталкивания и угол вылета ОЦТ тела, от чего они зависят. Маховые движения руками, их значение. Значение фазы полета. Движение отдельных частей тела прыгуна в момент отталкивания и в фазе полета. Приземление, подготовка и второе отталкивание, его особенности. Движения частей тела прыгуна в момент постановки ног на третье отталкивание. положение тела прыгуна перед отталкиванием, его выполнение. Углы отталкивания и вылета ОЦТ тела прыгуна, их взаимозависимость и значение. Направление маховых усилий руками при отталкивании. Группировка и приземление. Длина отдельных частей тройного прыжка, их значение для общего результата.

### **Методика обучения технике тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

национальный прыжок с одновременным отталкиванием двух ног с небольшого разбега на технику, координацию движений с акцентом на высоту полета. В каждой части, на быстроту отталкивания и скорость продвижения.

Тройной прыжок с короткого разбега в соревновательной форме.

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

Задача 6. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием. Многократные ускорения на отрезках с переходом на обе ноги для отталкивания. Повторный бег по длине своего разбега до и после контрольной отметки на дорожке. Повторное пробегание и переход на обе ноги на точность попадания на брусок. Прыжки с полного разбега на технику и результат.

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

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

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

*Подготовительный период.*

Первый этап. Основные средства: утренняя гигиеническая и специализированная зарядка, кросс по умеренно-пересеченной местности (лес, парк, тундра). Общеразвивающиеся упражнения. Различные парные упражнения на сопротивление, силу, расслабление. Многократные прыжки на месте на прямых ногах, с подтягиванием коленей к груди.

Многократные приседы и полуприседы с быстрым выпрыгиванием вверх. Ходьба в полуприседе, приседе на ровном месте и на подъемах. Ходьба выпадами. Повторные ускорения в сочетании с прыжками в «шаге», «скачками», одновременным отталкиванием двух ног. Упражнения с отягощениями (набивные мячи, штанга, гантели. Мешки с песком). Гимнастические упражнения. Упражнения для развития равновесия и координации движений. Акробатические упражнения. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, борьба за мяч) и национальные игры.

Второй этап. Основные средства: утренняя гигиеническая и специализированная зарядка, кросс по пересеченной местности с повышением интенсивности и уменьшением его продолжительности. Общеразвивающие и специальные упражнения. Больше внимания обращать на изучение и

совершенствование элементов техники бега, прыжковых упражнений и беговой подготовки.

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

#### *Соревновательный период.*

Первый этап. Основные средства: утренняя гигиеническая и специализированная зарядка, кросс на середине дистанции и со средней интенсивностью. Упражнения для индивидуальной разминки. Интенсивные броски снарядов и камней. Упражнения с отягощением те же, что и в подготовительном периоде, с некоторым уменьшением повторений и увеличением их веса. Выполнение беговых упражнений в высоком темпе. Бег с хода на 10, 20, 30, 40, 60 м. с заданной максимальной скоростью. Совершенствование отдельных элементов техники тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами. Прыжки с разбега и с различной установкой тренера. Выполнение тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами со среднего разбега с различной установкой тренера. Участие в прикидках и соревнованиях.

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

#### *Переходный период.*

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

### **2.3.2. Метание топора на дальность.**

#### **Общие основы техники.**

Характеристика фаз в метании топора. Определение эффективности выбора варианта держания топора. Способы метания топора: с поднятой рукой вверх (рука согнута в локтевом суставе) из исходного положения ноги врозь, одна впереди, лицом по направлению метания; с отведением руки через сторону назад вверх из исходного положения ноги врозь, одна впереди по направлению метания. Тоже с разбега. Разбег и подготовка к броску. Держание топора при разбеге. Части разбега. Длина разбега. Контрольные отметки. Способы отведения рук на пять шагов. Выбор варианта в зависимости от квалификации и индивидуальных способностей спортсмена. Характеристика бросковых шагов в

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

### **Техника метания топора (гранаты и малого мяча).**

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

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

Для удобства технику метания топора(гранаты и мяча) делят на три основные фазы: разбег, во время которого происходит увеличение скорости метателя со снарядом; обгон снаряда, когда нижние звенья тела обгоняют верхние и снаряд; финальное усилие, когда метатель ускоряет движение руки со снарядом до начальной скорости вылета.

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

*Разбег.* Оптимальная длина разбега составляет 13 шагов, из них 8 шагов выполняется в предварительной части разбега и 5 шагов в заключительной. В разбеге топорик (гранату) можно держать внизу, над плечом и перед собой. В зависимости от способа несения снаряда применяется тот или иной способ его отведения. С точки зрения увеличения скорости разбега выгоднее нести снаряд перед собой или внизу, однако, при отведении топорика назад могут возникнуть значительные потери скорости. Во время разбега рука с топориком (гранатой) по возможности должна быть ненапряженной.

Как правило, при разметке разбега используются две контрольные отметки: одна – в начале разбега, другая – перед заключительной частью разбега –

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

*Финальное усилие* начинается с движения ног. Левая нога упирается впереди проекции ОЦМТ по линии разбега, правая разгибается и поворачивает ось таза перпендикулярно направлению разбега. Движение таза увлекает за собой туловище и приводит метателя в положение «натянутого лука», после чего рука со снарядом хлестообразным движением выносится вперед и происходит выпуск снаряда. Стремительное движение вперед, возникающее под действием инерции разбега, необходимо погасить на коротком отрезке. Это достигается выполнением прыжка-перескока на правую ногу через левую.

### **Методика обучения технике метания топора (гранаты и мяча).**

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

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

Таблица 9

Средства	Методические указания.
<b>Задача 1. Создать у занимающих представление о технике метания топора (гранаты и мяча)</b>	
1. Краткий рассказ об истории и технике метания топора (гранаты и мяча)	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин
2. Демонстрация техники метания топора (гранаты и мяча)	Сначала показать технику метания сбоку, затем сзади, акцентируя внимание занимающихся на отдельных фазах движения
3. Демонстрация техники метания на	Обратить внимание на положения звеньев тела

кинограммах, рисунках, плакатах и видеороликах	метателя в отдельные ключивые моменты движения
<b>Задача 2. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда</b>	
1. И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок топора (гранаты и мяча) из-за головы двумя руками	Левая рука придерживает правую за запястье, ноги не сгибаются
2. И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок топора (гранаты и мяча) из-за головы одной рукой	Обращать внимание на работу кисти при броске, плечи не должны разворачиваться
3. И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок топора (гранаты и мяча) из-за головы в цель	Цель расположить на расстоянии 6 – 10 м от линии броска
4. И.п. – стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди. Бросок топора (гранаты и мяча) за счет хлестообразного движения руки	Следить за тем, чтобы левая нога не сгибалась
5. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди. Бросок топора (гранаты и мяча) за счет хлестообразного движения руки	Обращать внимание на скручивание туловища при отведении топора(гранаты и мяча) назад за спину
<b>Задача 3. Обучить финальному усилию</b>	
1. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди.(стопа повернута внутрь на 45*), правая нога согнута. Бросок топора (гранаты и мяча) вперед - вверх	Движение начинается с разгибания и поворота правой ноги, снаряд не опускается ниже плеча метавшей руки
2. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Бросок топора (гранаты и мяча) в цель за счет хлестообразного движения руки	Цель расположить на расстоянии 10 – 12 м от линии броска
3. Имитация Броска топора (гранаты и мяча) с места с сопротивлением партнера (партнер держит метавшего за руку)	Выполнять медленно. Партнер следит за последовательностью включения звеньев в работу и наличием постоянной тяги руки
4. И.п. – стоя левым боком в сторону метания (расстояние между стопами 70 – 90 см). Согнуть правую ногу, повернуть туловище направо, развернуть ось плеч и метнуть снаряд вперед - вверх	При повороте отводить топор за спину, не опуская ее ниже оси плеч. Движение выполнять слитно без остановки
<b>Задача 4. Обучить метанию с бросковых шагов</b>	
1. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание топора (гранаты и мяча) с одного шага	Следить за тем, чтобы при постановке левой правая нога сгибалась
2. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание топора (гранаты и мяча) со скрестного шага	Сначала выполнять медленно с ходьбы, затем с прыжка и с бега. Следить за отсутствием вертикальных колебаний тела
3. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание топора (гранаты и мяча) со скрестного шага в цель	Цель расположить на расстоянии 10 – 12 м от линии броска
4. Метание отведенного снаряда с двух шагов разбега	Выполнить с постепенным ускорением
5. Метание отведенного снаряда с 4 – 8 шагов разбега	Следить за сохранением положения снаряда в отведенной руке
<b>Задача 5. Обучить технике выполнения разбега и отведения топора(гранаты и мяча)</b>	
1. Имитация отведения топора (гранаты и мяча) на 2 шага	Выполнить медленно с остановкой в каждом шаге и фиксированием положения топора
2. И.п. – топор у плеча или внизу. Серийное выполнение имитации отведения топора в ходьбе, постепенно переходящей в бег	Выполнять на 2 шага отведение и на 2 шага возвращение в и.п. При освоении движения постепенно увеличивать скорость перемещения
3. Серийное выполнение имитации отведения топора в беге	Выполнять на 2 шага отведение и на 2 шага возвращение в и.п.
4. Выполнение метания с 4 – 8 шагов разбега с отведением снаряда	Первые 2 шага – ходьба, остальные – бег; по мере освоения увеличивать длину разбега

5. Выполнение полного разбега ( с попаданием на контрольную отметку) с отведением снаряда, но без метания	Выполнять без снаряда, обращать внимание на точность попадания на контрольные отметки
<b>Задача 6. Обучить технике метания топора с полного разбега</b>	
1. Метание набивного мяча с полного разбега	Мяч держать над головой. Обращать внимание на ритм разбега
2. Имитация метания топора с полного разбега	Выполнять без снаряда. Обращать внимание на ритм разбега
3. Выполнение метания с полного разбега с постепенным увеличением скорости	Начало разбега выполнять медленно, сосредоточившись на правильном выполнении обгона снаряда на последних шагах
4. Выполнение метания в цель с полного разбега	Цель расположена на высоте 1 -2 м и на расстоянии 15 -20 м
5. Выполнение метания в секторе с полного разбега с попаданием на контрольные отметки	Обращать внимание на подбор и точность выполнения разбега
<b>Задача 7. Совершенствование техники метания топора</b>	
1. Метание облегченных снарядов	Выполнять с максимальной
2. Метание топора на точность (показать заданный результат)	Обращать внимание на точность разбега и корректировку угла вылета снаряда
3. Метание утяжеленных снарядов	Увеличение веса снаряда не должно ломать структуру движений и технику метания
4. Метание топора на максимальный результат	Выполнять при благоприятных условиях, после дня отдыха
5. Участие в соревнованиях	Добиваться максимального результата

## **Методические рекомендации по тренировке метателей топора**

### *Подготовительный период.*

Первый этап. Основные средства: много времени следует уделять упражнениям с отягощениями ( со штангой, гириями, гантелями, набивными мячами и др.).

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

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

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

### **2.3.3. 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. ОЦТ тела в момент отталкивания. Техника полета. Подтягивание ног и положение рук. Приземление. Повторные отталкивания и движения рук. Движения во время последующих отталкиваний, положение в полете, приземление. Техника приземления и полета в «висячем» положении. Особенности прыжков через нарты на продолжительность. Техника приземления после преодоления десяти нарт. Техника разворота после преодоления десяти нарт. Ритм прыжков через нарты. Разбор техники прыжков через нарты. Правила прыжков через нарты.

#### **Методика обучения технике прыжков через нарты.**

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

Анализ техники прыжков через нарты по видеофильмам, кинокольцовкам, кинограммам, фотоснимкам. Выполнение 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 и приземления. Преодоление психологического барьера в прыжках через нарты.

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

Задача 3. Изучение техники движения рук в сочетании с дыханием. Показать прыжок через нарты, акцентируя внимание на движение 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. После разворота – расслабление мышц, наклон, глубокий вдох и выдох – подготовка к дальнейшим действиям.

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 упражнения поточно с отягощениями. Участие в прикидках в прикидках и соревнованиях в соответствии с календарным планом.

### **2.3.4. 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 и его значение. Бег по прямой линии. Внешние признаки эффективности техники. Положение туловища при беге. Значение расслабленного состояния мышц и плечевого пояса. Роль мышц и связок стопы и их значение при беге. Старт и стартовое ускорение. Положение туловища, движение рук, ног. Структура бегового шага при стартовом разбеге, бегу на дистанции и на финишном отрезке. Причины, вызывающие вертикальные, боковые колебания при беге, и их методы устранения. Особенности дыхания бегуна на средние и длинные дистанции при беге по пересеченной местности. Особенности бега с палкой. Важность сочетания длины шага с темпом бега. Технические особенности бега на подъемах и спусках различной крутизны.

#### **Общие основы техники бега**

**Факторы влияющие на результат в беге на длинные и средние дистанции.**

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

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

В беге туловище спортсмена немного наклонено вперед, голова держится прямо. Руки двигаются свободно как маятник с изменяющимся центром тяжести, пальцы свободно сложены, предплечья не напряжены, плечи не поднимаются вверх. Кисти при движении вперед не пересекают средней линии туловища. Нога ставится на опору упруго на внешний свод стопы с последующим опусканием на всю стопу. Следы стоп на дорожке находятся на одной прямой, носки не разворачиваются в стороны. Отталкивание заканчивается выпрямлением опорной ноги во всех суставах. Во время бега необходимо стремиться уменьшать вертикальные колебания ОЦМТ за счет отталкивания стопой и уменьшения его угла. У бегунов высокой квалификации наблюдаются меньшие колебания ОЦМТ.

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

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

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

Во время бега необходимо следить за тем, чтобы движения были экономны и свободны и выполнялись в ритмичном темпе. Этому способствует ритмичность дыхания. При не большой скорости бега один дыхательный цикл выполняется на 6 шагов, а при увеличении скорости на 4 шага. Дышать следует через рот, акцентируя выдох, а не вдох.

### **2.3.5. Метание тынзяна на хорей общие основы техники**

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

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

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

Для выполнения броска спортсмен становится в избранной точке круга боком или лицом, или в положении полповорота по направлению метания. Предварительное движение начинается с замаха. Рука с тынзяном отводится назад, сопровождая движение с небольшим поворотом туловища, противоположная рука при этом направлена вперед, кисть расправлена и выставлена ладонью вовнутрь. ОЦТ тела переносится на сзади стоящую ногу.

Бросок и финальное усилие: одновременное отталкивание сзади стоящей ноги и бросковое движение руки с собранным тынзяном создает поворот туловища, выпад вперед опорной ноги; выпуская тынзян вперед – вверх, руки (правая и левая) остаются в выпрямленном положении. Бросковое движение (финальное усилие) осуществляется упругой, энергичной работой опорной ноги и руки с тынзяном.

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

### **Методика обучения технике метания тынзяна на хорей**

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

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

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

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

Задача 4. Освоить технику выпуска второго мотка за первым мотком. Показать и объяснить технику выпуска второго мотка за первым мотком. Выполнять это упражнение с паузой после выпуска первого мотка перед началом выпуска второго мотка. Метание осуществляется различными усилиями. При этом внимание должно быть направлено не только на выпускание второго мотка, вперед – вверх, но и на технику выпуска первого мотка.

Задача 5. Изучение техники метания в целом. Многократные имитации движений метания тынзян правой и левой рукой. Метание на дальность. Метание с акцентом на равномерное раскрытие и падение тынзяна сверху вниз: на дальность, на определенное расстояние. Метание тынзяна сбоку прямой рукой и согнутой рукой из – за плеча на различные расстояния и меняя направления метания, акцентируя внимание на работу пальцев и ритм движений. Метание тынзяна собранного кольцами, с выпуском из руки полностью всего тынзяна.

## **2.4. Психологическая подготовка**

В общей системе подготовки спортсмена все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных обучающихся и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики. Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость.

## **2.5. Воспитательная работа**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов. Главной задачей занятий с юными борцами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения борца во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

### **План воспитательной работы.**

Цель: создание условий для воспитания и социализации учащихся в условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса и в различных видах деятельности.

Задачи:

1. Создание условий для воспитания у учащихся любви к спорту, родному краю, к формированию гражданского самосознания.
2. Создание условий, которые не провоцируют отклоняющегося поведения, расширяют безопасное пространство, в котором хорошо и интересно всем.
3. Развитие индивидуальных способностей, предоставление возможности реализоваться в соответствии со своими склонностями и интересами, выявление и поддержка нестандартности, индивидуальности.
4. Формирование у учащихся чувства ответственности, самостоятельности, инициативы.
5. Активное вовлечение родителей в процесс жизнедеятельности школы, продолжение формирования системы работы с родителями и общественностью.

Таблица № 10

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1.	Беседа по профилактике травматизма на дорогах	сентябрь
2.	Беседа о правилах пожарной безопасности	октябрь
3.	Беседа, посвящённая празднованию Дня народного единства	ноябрь
4.	Беседа о противопожарной безопасности в новогодние каникулы	декабрь
5.	Беседа «Курение, наркотики, алкоголизм и развивающийся организм»	январь
6.	Спортивный праздник, посвящённый Дню защитника Отечества. Веселые старты	февраль
7.	Беседа «Любовь к Родине начинается с любви к матери»	март
8.	Беседа «12 апреля – День космонавтики, история, традиции»	апрель
9.	Беседа «Мы обязаны им жизнью. Воспоминания о борцах победителях Великой Отечественной войны»	май

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

#### Педагогический контроль. Тестирование. Нормативы.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Основными методами педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе являются педагогическое наблюдение.

**Текущий контроль.** Текущий контроль - оценка качества усвоения содержания программы избранного вида спорта, выполнения заданий обучающимися в процессе тренировочного занятия.

В процессе всего образовательного периода отслеживаются и анализируются все личные учебно-тренировочные достижения обучающихся.

Формы текущего контроля:

- уровень посещаемости тренировочных занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней;
- уровень освоения материала дополнительных общеобразовательных программ по избранному виду спорта, выраженный в выполняемых объемах тренировочной нагрузки в период обучения.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания тренировочных занятий обучающихся.

**Промежуточный контроль** обучающихся осуществляется не реже, чем один раз в год в соответствии с учебным планом и в порядке установленном

учреждением в форме тестирования (сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, техническому мастерству) при переводе обучающихся на этап начальной подготовки.

Нормативы контрольно-переводных нормативов и форма протокола сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спорта разрабатываются на основании типовых образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта и утверждаются приказом Учреждения.

Контрольные нормативы проводятся в конце каждого учебного года (спортивного сезона) (апрель-май). Аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов и получил «зачет» по техническому мастерству (при наличии таких требований в образовательной программе по виду спорта). Показатели испытаний и выполнения тестов регистрируются в протоколах.

Промежуточная аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребёнку. При аттестации учитывается динамика развития ребёнка в период обучения по образовательной программе в зависимости от того или иного вида аттестации.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся являются основанием для перевода обучающихся на следующий уровень сложности реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Перевод обучающихся в группы начальной подготовки первого года обучения обуславливаются выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовкам, уровнем спортивных результатов.

### **Нормативы по спортивной борьбе для спортивно-оздоровительных групп**

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Выполнение норматива
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1	Бег на 30 м	с	не более 6,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110
1.5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее 2

<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее 10,0
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее 2
<b>3. Техническая подготовка</b>			
Упражнения	Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
И.п. «Борцовский мост» забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно И.П.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги значительное смещение головы и рук относительно И.П.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкоприземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой спортивной борьбы	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильное название приема

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря (табл.12).

Таблица № 12

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
2.	Конус высотой 30 см	штук	10
3.	Макеты нарт (50x70x50 см)	штук	8
4.	Мат гимнастический	штук	5
5.	Мяч для метания (150 г)	штук	10
6.	Мяч футбольный	штук	2
7.	Рулетка (длинна 50 м)	штук	1
8.	Свисток	штук	2

9.	Секундомер электронный	штук	2
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	5
12.	Стойка для хорей	штук	2
13.	Тынзьян (длина 30 м)	штук	3
14.	Хорей	штук	2

#### **4.2. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной общеразвивающей программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 36 недель в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать двух часов.

### **5. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Б.А.Подливаев, Д.Г.Миндиашвили, Г.М.Грузных, А.П.Купцов.- М.: Советский спорт, 2009
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
3. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991
5. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.
6. Пилоян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов -

- единоборцев. Учеб. пособие - Малаховка 1999.
7. Подливаев Б. А., Сусоколов Н.Н. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе. Метод, пособие.-М.: ФОН, 1997. -39 с.
8. Преображенский С. А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.
9. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК.-М.'2001г
10. Основы методики обучения в спортивной борьбе. М, 1986. 36с.
- Иваницкий А.В. Решающий поединок. - М.: ФиС, 1981. - 175 с.

#### ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>. Режим доступа - свободный
2. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>. Режим доступа - свободный
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru> Режим доступа - свободный
4. Всероссийская федерация <http://wrestlingtv.gov.ru> Режим доступа - свободный
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России: <http://www.olympic.ru> Режим доступа - свободный