Приложение 3

 к приказу № 116-ОД от 13.09.2021г.

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

 ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

Государственное автономное образовательное учреждение

дополнительного образования Чукотского автономного округа

 «Окружная детско-юношеская спортивная школа»

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**по виду спорта «Северное многоборье»**

Анадырь - 2021

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТА:На педагогическом советеПротокол № 5 От «11» сентября 2021г. |  | УТВЕРЖДЕНО:Приказ ГАОУДО ЧАО «ОДЮСШ»№116-ОД от 13.09.2021г. |

Автор программы:

Автонов Иван Геннадьевич – тренер-преподаватель

Рецензенты:

Бугриева Сафият Исмаиловна – тренер-преподаватель высшей категории

Кайнинан Андрей Вячеславович – тренер-преподаватель, судья первой категории

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по северному многоборью в ГАОУ ДО ЧАО «ОДЮСШ».

Программа раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

Содержание:

1. Пояснительная записка.

1.1. Характеристика вида спорта северное многоборье.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

1.3. Структура системы многолетней подготовки.

2. Учебный план.

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса.

2.3. Режимы тренировочной работы.

2.4. Навыки в других видах спорта.

3. Методическая часть.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

3.1.1. Теория и методика физической культуры.

3.1.2. Физическая подготовка.

3.1.2.1. Общая физическая подготовка.

3.1.2.2. Специальная физическая подготовка.

3.1.3. Избранный вид спорта.

3.1.3.1. Техническая и тактическая подготовка.

3.1.3.2. Психологическая подготовка.

3.1.3.3. Инструкторская и судейская практика.

3.1.3.4. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.

3.1.3.5. Участие в спортивных соревнованиях.

3.1.4. Другие виды спорта и подвижные игры.

3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма.

3.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки.

3.3.1. Этап начальной подготовки.

3.3.2. Тренировочный этап.

3.4. Программный материал для практических занятий.

3.5. Воспитательная работа.

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям.

4.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

4.4. Методические указания по организации аттестации учащихся.

4.5. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки.

5. Перечень информационного обеспечения Программы.

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по северному многоборью (далее — Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта осуществляемым в природной среде к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Программа направлена на**:

* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Программа по северному многоборью должна**:

1) содержать следующие предметные области:

* теория и методика физической культуры и спорта;
* общая и специальная физическая подготовка;
* избранный вид спорта;
* специальные навыки;
* спортивное и специальное оборудование.

2) учитывать особенности подготовки обучающихся северному многоборью в том числе:

* увеличение в тренировочном процессе объемов специальной подготовки с повышенной степенью психологической напряженности;
* учет прикладного характера избранных видов спорта.

**1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ**

Северное многоборье — официальный вид спорта в России, зарегистрирован при Министерстве спорта, туризма и молодежной политики РФ.

Северное многоборье в себя включает:

* метание топора на дальность;
* метание тынзяна на хорей;
* тройной национальный прыжок;
* прыжки через нарты;
* бег с палкой по пересеченной местности.

Первые соревнования по национальным видам спорта в России состоялись в 1946 году. Тогда в программу спортивной встречи между Югрой и Ямалом впервые были включены состязания по тройному национальному прыжку, метанию тынзяна на дальность и гребле на лодках-калданках.

Первые официальные соревнования по национальным видам спорта, в программу которых вошли прыжки через нарты, метание тынзяна на хорей и на дальность, тройной национальный прыжок, состоялись в 1957 году.

В начале 60-х стали проводиться матчевые встречи по северному многоборью с участием Ханты-Мансийского, Ямало-Ненецкого и Эвенкийского национальных округов.

Первый Чемпионат России по национальным видам спорта состоялся в 1975 году в Сургуте, последний прошел в прошлом году в г. Заволжье (Нижегородская обл.), а всего местом проведения российских первенств становились 18 городов и поселков Российской Федерации, от Анадыря до Нарьян-Мара.

**Рекорды чемпионатов и Кубков России:**

Женщины

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программы | Ф.И. рекордсмена | Результат | Соревнование | Команда |
| Тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами | Мусаретова Алина | **9 м 25 см** | Кубок России г. Новый Уренгой 20-26.11 2016 г. | Эвенкийский МР |
| Прыжки через нарты | Богаткова Анастасия | **671 нарта** | Чемпионат России г. Якутск 01-07.04.2019 г. | Красноярский край |
| Метание топора на дальность | Кропотина Мария | **128 м 50 см** | Кубок России г. Надым, ЯНАО 24-30.03.2014 г. | Ненецкий АО |
| Метание тынзяна на хорей  | Туприна Валерия | **50 попаданий (2-ая попытка)** | Кубок России г. Ханты-Мансийск 02-08.12.2019 г. | Республика Саха (Якутия) |

Мужчины

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программы | Ф.И. рекордсмена | Результат | Соревнование | Команда |
| Тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами | Земцов Павел | **12 м 65 см** | Кубок России с.п. Солнечный, ХМАО-Югра 27.11-02.12.2017 г. | Красноярский край |
| Прыжки через нарты | Талигин Родион | **1226 нарт** | Кубок России г. Белоярский, ХМАО-Югра 08.03-01.04.2006 г. | Ямало-Ненецкий АО |
| Метание топора на дальность | Окотэтто Григорий | **259 м 60 см** | Кубок России п. Мужи, ЯНАО 27-31.03.2007 г. | Ямало-Ненецкий АО |
| Метание тынзяна на хорей  | Лаптандер Юрий | **205 попаданий**  | Кубок России г. Салехард, ЯНАО 13-17.11.2018 г. | Ямало-Ненецкий АО |

**1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Национальные виды спорта возникли на основе особенностей труда и обитания коренных жителей в суровых климатических условиях. Востребованность активного образа жизни, хорошее развитие мышечной системы, опорно-двигательного аппарата и его обеспечение другими функциями организма явились причинами формирования особенностей «полярного» типа человека.

Характерные черты физиологии и анатомии сформировались в процессе длительной адаптации к проживанию в холодном климате, требующем высокой двигательной активности в процессе добывания пищи рыболовством, охотой или оленеводством.

Подрастающее поколение северян уже к 10-летнему возрасту владеет большинством трудовых навыков взрослого. Народная педагогика учитывает не только возрастной аспект. Физические упражнения направлены на развитие определенных групп мышц и навыков, будущих сложных трудовых операций, высокой специализации в координации движений.

И это не случайно, поскольку осознанную потребность в физическом совершенствовании человека необходимо формировать, начиная с раннего возраста. Физкультурные занятия должны удовлетворять потребности людей в физическом совершенствовании, общении, взаимопомощи, дружбе, эстетическом нравственном развитии в семьях коренного населения.

Основными задачами программы для спортивных школ по национальным видам спорта северного многоборья являются:

* осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и юношей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
* привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, оказание всесторонней помощи общеобразовательным школам в организации методической и спортивно-массовой работы по культивируемым в ДЮСШ национальным видам спорта;
* привитие молодежи Севера, Сибири, Дальнего востока потребности физического и нравственного совершенствования, воспитание волевых качеств, мужества и выносливости, готовности к труду и обороне России;
* овладение учащимися минимумом знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами и элементарными приемами оценки своего состояния;
* этническая социализация молодежи Севера, Сибири, Дальнего востока посредством освоения традиционной физической культуры, которая выражена в системе традиционных компонентов (народные игры, состязания и самобытные физические упражнения, национальные виды спорта, закаливание);
* социализация молодежи Севера, Сибири, Дальнего востока к условиям города, которая предполагает помимо усвоения социально-культурного опыта, воспроизводства системы социальных связей, преобразования окружающей действительности и самого себя, так же взаимодействие культур средствами физической культуры и спорта;
* обеспечение необходимых условий для личностного развития, творческого труда детей в возрасте преимущественно от 8 до 18 лет.

**1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

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

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

* этап начальной подготовки — 2 года;
* тренировочный этап спортивной специализации — до 4 лет;
* тренировочный этап спортивной специализации — не ограничено;

Срок обучения по Программе — 8 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения

Программа может быть увеличен на 1 год.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы — 8 лет.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки спортсмена. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало, и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход спортсмена от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации — группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ).

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)**

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься северным многоборьем и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по северному многоборью;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий северным многоборьем.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП** (этап спортивной специализации) (ТЭ)

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по северному многоборью;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.

**НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в группы следующего этапа (периода) обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности (таблица 1).

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный –максимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 10 |
| Тренировочный этап (этап базовой специализации) | 4 | 11 | 8 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Не ограничивается | 14 | 4 |

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

 Учебный план представлен с учетом режима учебно-тренировочной работы в неделю для различных групп из расчета 46 недель занятий в условиях спортивной школы, спортивно-оздоровительного лагеря, специальных тренировочных сборов и 6 недель по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

* В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:
* ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
* увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
* соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
* учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

**2.1. Продолжительность и объёмы реализации Программы**

С учетом изложенных выше задач в таблице ниже представлен примерный учебный плана с расчетом реализации программы в течение 52 недель в году.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Начальная подготовка (НП) | Тренировочный (Т) |  |
| До года  | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |  |
| 1. | Объем физической нагрузки (%), в том числе | 77-99 | 70-99 | 67-97 | 67-97 |
| 1.1. | Общая физическая подготовка (%) | 45-56 | 33-49 | 24-35 | 18-25 |
| 1.2. | Специальная физическая подготовка (%) | 22-28 | 27-33 | 29-40 | 33-47 |
| 1.3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 0-1 | 2-4 | 3-5 |
| 1.4. | Техническая подготовка (%) | 10-15 | 10-16 | 12-18 | 13-20 |
| 2. | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоритическая, психологическая (%) | 2-3 | 3-5 | 4-6 | 4-7 |
| 3. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 2-3 | 2-4 |
| 4. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 3-4 | 3-5 |

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
* тренировочные сборы;
* участие в соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

* участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
* самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается, начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль самостоятельной работы обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Самостоятельная работа обучающихся допускается, начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль самостоятельной работы обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

**2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

В процессе реализации Программы по северному многоборью необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

* оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 50% до 80% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта, за исключением служебно-прикладных и военно-прикладных видов спорта);
* теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
* общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
* избранный вид спорта в объеме не менее 40% от общего объема учебного плана;
* специальные навыки в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
* работа со спортивным и специальным оборудованием в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
* самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
* организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
* организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
* построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

**2.3. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

 Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности. Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других организациях.

Самостоятельная работа обучающихся допускается, начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль самостоятельной работы обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Продолжительность одного часа занятия составляет – 45 минут.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательной программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

* на этапе начальной подготовки 1-го года обучения – 2 часов;
* на этапе начальной подготовки 2-го года обучения – 2 часов;
* на этапе начальной подготовки 3-го года обучения – 3 часов;
* на тренировочном этапе (этапе базовой специализации) – 3 часов;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

* Разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или)спортивных званий;
* Не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
* Не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | НП | УТ |
| Год подготовки | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 6 | 7 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 312 | 364 |

**2.4. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА**

Для подготовки обучающихся северному многоборью, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

* силовые способности (преодоление собственного веса);
* скоростно-силовые способности;
* скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
* координационные способности;
* гибкость;
* выносливость.

В подготовке спортсменов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ**

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по северному многоборью:

* на этапе начальной подготовки: общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития выбранного вида спорта в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;
* на тренировочном этапе: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу. на этапе совершенствования спортивного мастерства: особенности возрастного развития способствуют увеличению объема использования, сопряженного и соревновательного методов тренировки, направленной силовой и скоростно-силовой подготовки с использованием отягощений и тренажеров разного профиля. Специфика северного многоборья и спортивной подготовки циклов годичной подготовки все больше приобретает характер соревновательной направленности, обусловливая требуемые различия в соотношении тренировочных средств по видам спортивной подготовки. При планировании и построении тренировочного процесса в соответствии с задачами подготовки и ее целевой направленности выделяют соревнования разной категории значимости. Работа тренера по решению задач спортивной подготовки приобретает партнерский характер сотворчества во взаимодействии со спортсменом.

**3.1.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Примерное содержание предметной области для организации теоретических и практических занятий применительно к избранному виду спорта:

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.

Физическая культура в системе образования.

Обязательные занятия по физической культуре.

Внеклассная и внешкольная работа по физической культуре.

Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, центры спортивной подготовки.

Общественно-политическое и государственное значение спорта.

Массовая физическая культура и спорт.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.

Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

История возникновения и развития северного многоборья. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Техника безопасности. Основы экологических знаний. Соревнования и нормативные требования. Средства восстановительных мероприятий. Техника выполнения упражнений видов северного многоборья.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Основы спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Требования техники безопасности при занятиях.

Правила техники безопасности, инструкции по техники безопасности.

Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство.

Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Характер приложения усилий. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения.

Движение общего центра тяжести (ОЦТ) при выполнении упражнений. Гибкость и другие физические качества. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Взаимосвязь усилий. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных циклах — годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Разделение материала в логической последовательности. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.

Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки спортсмена. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план-конспект урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

**3.1.2.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**3.1.2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В качестве средств общей физической подготовки применяются: для развития выносливости — продолжительный и равномерный бег; для общей силовой подготовки — упражнения с различными отягощениями, с элементами акробатики и гимнастики, для ловкости и координационных движений — спортивные игры.

Для решения этих задач используются общеразвивающие упражнения, выполняемые в различных исходных положения, на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахиванием, сгибанием и разгибаниями, всевозможными прыжками, предметами и с партнером, на гимнастических снарядах.

Общеразвивающие упражнения являются составной неотъемлемой частью каждого занятия. Их содержание, направленность, объем и дозировка зависят от возраста, уровня физического развития занимающихся, периода учебно-тренировочного занятия.

**Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

Для решения этих задач широко используются также разнообразные общеразвивающие упражнения, выполняемые в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахиваниями, сгибаниями и разгибаниями, всевозможными прыжками (на одной, двух ногах, с места и с разбега), с предметами и с партнером, на гимнастических снарядах. Общеразвивающие упражнения могут быть как общего воздействия, так и локального, направленными на отдельные группы мышц.

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

**Упражнения без предметов**

*1. Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи:*

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

б) сгибание и разгибание рук и одной руки в упоре (6-10), передвижение на руках из упора стоя согнувшись в упор лежа и назад (11), из упора лежа последовательное разведение рук в стороны и назад (12), подпрыгивание (13);

в) наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения (14-15) головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе, то же с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата;

г) достать одну руку другой за спиной (16).

*2. Упражнения для мышц туловища:*

а) наклоны вперед, назад, в стороны (17-18); б) повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног (19-21); вставание на мост (22), круговое движение одной и двумя ногами с увеличением и уменьшением радиуса (23-24);

в) подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками и ногами (25-35);

г) передвижение по кругу на руках или на носках (36-37).

*3. Упражнения для мышц ног:*

а) в положении стоя с опорой руками поочередные махи прямой согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой, круговые движения (38-39);

б) выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума; то же с подскоками (40-42);

в) переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно — на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой в различных положениях (43);

г) вставания на гимнастическую скамейку и стенку, плинт, коня спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх-вперед (44-47);

д) пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге (48-49).

*4. Упражнения общего воздействия.*

В различных исходных положениях — стоя, сидя и лежа — с использованием гимнастических снарядов (50-80).

*5. Упражнения на расслабление мышц:*

а) встряхивания рук и ног в различных исходных положениях — стоя, сидя, лежа и в висе (81-90);

б) постепенное напряжение в течение 4-6 с мышц рук, ног или всех мышц до максимального, приводя их затем в пассивное состояние, полное их расслабление в положении сидя и лежа (91-92).

**Акробатические упражнения**

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

а) стойка на лопатках, голове и руках, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках (93-94);

б) перекаты, короткие и длинные кувырки вперед и назад, в стороны с опорой и без опоры на руки, через голову, через плечо (руки в стороны) с места, с шага и с разбега, толчком одной ногой и двумя; кувырки вперед и назад вдвоем, кувырки через партнера и препятствия различной высоты с полетом с места и с разбега (95-97);

в) мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивание в положении моста, вставание на мост наклоном назад и через стойку на руках с помощью и без помощи партнера, вставание с моста (98);

г) подъем разгибом из положения лежа на лопатках согнувшись с опорой руками (99);

д) перевороты боком в обе стороны с места, с шага и с разбега, то же вперед и назад. Сальто вперед с разбега, сальто назад с помощью и без помощи партнера (100-101).

**Упражнения с партнером**

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

С сопротивлением и с помощью партнера, с использованием веса партнера и воздействием на различные группы мышц (11-43).

Два-четыре человека, взявшись под локти, играют в перетягивания, переталкивания и строят акробатические пирамиды, эстафеты; выполняют перепрыгивания, ходьбу, прыжки и бег с партнером на спине и на плечах, бег с низкого старта с сопротивлением партнера упором руками в плечи (44-55).

**Упражнения с предметами и на снарядах**

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

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

б) броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной. Толкание мяча одной рукой и двумя (56-64).

в) подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед (65-67);

г) удержание равновесия, стоя на мяче на двух и одной ноге, сидя — наклоны, вращения, подбрасывания и броски мяча, толкание одной рукой и двумя от плеча, от груди вверх, вперед, метание мяча сбоку двумя руками и одной (68-70);

д) лежа на спине, броски мяча из-за головы, от груди одной рукой и двумя, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову; лежа на животе, броски от груди двумя руками, подъем ног с мячом (71-74);

е) передача одного, двух мячей в парах из положения стоя и сидя, перебрасывание одного, двух мячей на бегу, борьба за мяч (75);

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

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

В различных исходных положениях — стоя, сидя, лежа — с палкой руках (различная ширина хвата) подъем и отведение рук назад, наклоны и повороты с папкой на плечах и за спиной, прыжки через палку (76-89).

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

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

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

2. Размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, переворотом в упор, соскоки (11-14).

3. Простые и опорные прыжки через коня, козла с жесткого и подкидного мостика в длину и в высоту, впрыгивание и спрыгивание со снарядов на одну и две ноги (15).

4. Комбинированные прыжки и различные эстафеты с преодолением препятствий с использованием каната (16-17).

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

1. Наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения, броски (18-34).

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

3. Метание гантелей, гирь (35-36).

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

**Изометрические упражнения**

Выполняются в различных исходных положениях, как правило имитирующих рабочие фазы при беге, прыжках и метаниях. Эти упражнения проводятся с максимальным напряжением мышц в течение 6 с, не более 3-4 подходов в 2-3 упражнениях (37-47).

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

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

*Легкая атлетика.* Бег на средние и длинные дистанции. *Спортивные игры.* Двусторонние игры в футбол,волейбол,баскетбол, ручной мяч, настольный и большой теннис.

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

**3.1.2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

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

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

Преимущественно для совершенствования силы, быстроты, специальных форм выносливости, дальнейшего развития подвижности и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения они подразделяются на:

* 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;
* группа выносливости — бег с палкой по пересеченной местности, прыжки через нарты;
* группа с преимущественным проявлением координационных способностей — метание аркана-тынзяна на хорей.

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

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

Скоростно-силовая подготовка юного спортсмена должна способствовать развитию быстроты движений и силы мышц.

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.

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

Основными средствами воспитания координационных способностей является 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.

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

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

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

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

1. с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, силовые упражнения;
2. с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет, утяжеленный снаряд) в беге, в прыжковых упражнениях, в прыжках и в метаниях;
3. с использованием сопротивления внешней среды: бег и прыжки в гору и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, снег), против ветра и по ветру и т.д.;
4. с преодолением внешних сопротивлений: в максимально быстрых движениях; в упражнениях с партнером; в упражнениях с отягощениями различного веса и вида (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс, набивные мячи весом 2-5 кг, гантели и гири весом 1-32 кг, мешки с песком весом 5-15 кг); в упражнениях с использованием блоковых приспособлений и упругих предметов; в метаниях различных снарядов (набивные мячи, камешки и камни, мячики и ядра различного веса — от 200 г до 10 кг; гири весом 16-32 кг и т.п.).

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

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

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

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

**Скоростно-силовое направление.** Решается задача увеличениясилы 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 непредельные отягощения.

2. Скорость выполнения упражнений максимальная.

3. Общее правило нормирования дополнительных отягощений состоит в том, что увеличивать их следует постольку, поскольку это не приводит к существенному замедлению скорости движений относительно скорости соревновательных движений.

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

*Упражнения для бегунов:*

1. Движения руками и ногами как при беге, то же с гантелями в руках и 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 (8-9).
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 (10-11), то же отягощением на поясе и на плечах, с гантелями в руках.
5. Лежа на спине, животе, быстрая смена положения ног (12-14).
6. Поднимание и толчки набивного мяча ногами (15-18).
7. Движения с сопротивлением резины, партнера (19-22).
8. Из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ног (23).
9. Лежа на животе, пружинистые сгибания голени с помощью партнера (24).
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 (25-26).

*Упражнения для барьеристов могут быть дополнительными к упражнениям для бегунов:*

1. В положении ноги шире плеч быстрые повороты таза, то же на кольцах, см рис. 4 (27-28).
2. Сидя в положении перехода через барьер, быстрый подъем ног, быстрые наклоны вперед (29);
3. Развитие подвижности в тазобедренных суставах и эластичности мышц (30-36).
4. Быстрая имитация атаки на барьер, переноса толчковой ноги с манжетой или тяжелой прокладкой в тапочке (37-38).

*Упражнения для прыгунов* (дополнительные к упражнениям длябегунов):

1. Подъем на переднюю часть стопы.
2. Прыжки на одной и двух ногах с помощью партнера и с отягощением (40-42).
3. Из полуприседа быстрое разгибание в тазобедренных и коленных суставах с большим отягощением (42).
4. Впрыгивание на предметы (43-45).
5. Прыжки с доставанием предметов с разбега 2-8 беговых шагов (46-48).
6. Прыжки с подтягиванием ног, а также через предметы (49-50).
7. Спрыгивания на две и одну ногу с последующим прыжком вперед, прыжки в глубину с разбега (51-52).
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 (53-57).

*Упражнения для метателей:*

1. Лежа на спине, жим двумя руками под разными углами (1-3); исходное положение то же — разведение, подъем и опускание рук гантелями, гирями, блинами (4).
2. Толчки и метания подвешенных гирь и лежащих на высоте плеч мячей (5-7).
3. Жонглирование, вращения (с гирей, мешком, палкой), скачки, выпрямления (финальный разгон) и броски гирь (8-17).
4. Поднимание груза на воротке (18); отталкивания от стены двумя и одной рукой (19); движения с блином (29), гантелями (20-21).
5. Размахивания, повороты, наклоны и броски блинов, гантелей разными способами.
6. Повороты со штангой на плечах (31), на руках (33), то же с подвешенной штангой (22).
7. Из различных исходных положений наклоны вперед, назад и в стороны с быстрым выпрямлением туловища, то же с отягощением.
8. Подъемы гири, штанги из различных исходных положений (39-43).
9. Рывки штанги, рывки с виса, тяги, приседания и полуприседания, пружинистые покачивания, ходьба со штангой, партнером (44-47).
10. Прогибания с помощью и сопротивлением партнера.
11. Прыжковые упражнения и спрыгивания на двух и одной ноге.

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

* при выполнении упражнений необходимо следить за техникой, рисунком движений и ритмом, обращать особое внимание на амплитуду, угловые значения сгибания рук, ног, в поворотах и наклонах туловища и на время проявления максимальных мышечных усилий;
* наибольший эффект в развитии скоростно-силовых качеств можно достигнуть упражнениями с концентрацией внимания на взрывном характере проявления усилий;
* в специальных упражнениях необходимо направленно и избирательно воздействовать на определенные мышечные группы: «обслуживающие» кисть, плечевой, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, мышцы спины, брюшного пресса и т.п., а также добиваться согласованности в их работе в соответствии с основным упражнением;
* в упражнениях необходимо использовать силу предварительно растянутых мышц, их эластичность, совершенствуя рефлекс на растягивание, а также акцентируя внимание на проявлении усилий в самом начале движения — при смене направления движения в отталкивании или маховых движениях;
* небольшие отягощения (пояс, жилет — 0,25-0,5% от веса спортсмена) следует применять непосредственно в основном упражнении — беге, прыжках или метаниях, а также в специальных упражнениях;
* число повторений в одном подходе не должно превышать: 20-25 — в прыжковых упражнениях, 10-15 — в упражнениях с применением малых отягощений, 3-6 — в упражнениях со средними отягощениями (при режиме в повторениях в подходе наиболее эффективно развиваются силовые качества, но и увеличивается мышечная масса, которая не всегда необходима бегунам и прыгунам), 1-2 — в упражнениях с большими и максимальными отягощениями;
* нагрузка в скоростно-силовой подготовке по неделям должна постепенно возрастать как по объему, так и по интенсивности. Ведущим фактором является увеличение веса отягощения (на 2-3%) через каждые пять тренировок;
* чередование силовых упражнений с прыжковыми и бегом является одним из основных методических приемов в скоростно-силовой подготовке.

**Основные средства и методы развития специальной выносливости**

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

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

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

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

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

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

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

* с малой (пульс — 130-140 уд/мин) — для разминки, развития общей выносливости и восстановления;
* с пониженной (пульс — 150-160 уд/мин) — для развития общей выносливости;
* со средней (пульс — 160-175 уд/мин) — для развития специальной выносливости.
* с повышенной (пульс — 180-190 уд/мин) — для развития скоростной и специальной выносливости;
* 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.

**3.1.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

* беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
* показ техники изучаемого движения;
* демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;
* использование предметных и других ориентиров;
* звуко- и светолидирование;
* различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

* общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
* специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
* методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
* равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия.

Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Овладение основами техники и тактики.

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Разбор, изучение и обсуждение правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке.

Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командных соревнований.

Развитие специальных физических и психических качеств.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

**3.1.3.1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения поединка. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений. Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средства ведения поединка. Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения поединка к другим. Моделирование параметров выполнения действий. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам. Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений Совершенствование способности распределения сил во время поединка посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы ведения поединка в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы ведения поединка в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

**3.1.3.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

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

**3.1.3.3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на **учебно-тренировочном** этапе.Занятия следует проводить в форме бесед,семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в национальных видах спорта северного многоборья терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

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

**3.1.3.4. ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

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

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

**Педагогические средства восстановления:**

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

**Психологические средства восстановления**

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

**Гигиенические средства восстановления**

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

**Медико-биологические средства восстановления**

1. Душ теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
3. Бани 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная при температуре 80-90 градусов 2-3 захода по 5-7 минут не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.
4. Массаж ручной, вибрационный, точечный, сигментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).
5. Спортивные растирки.
6. Аэронизация, кислородотерапия, баротерапия.
7. Электросветотерапия — динамические точки, точки Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

**Начальный этап** (до 2-х лет обучения) — восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме, а также использованием гигиенических средств.

**Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) —** основными являются педагогические средства восстановления. Используются гигиенические средства восстановления. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

**Методические рекомендации**

Восстановительные средства и мероприятия должны быть оптимальными для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена.

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

**3.1.3.5. УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ**

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта северное многоборье;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта северное многоборье;
* выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Традиционно в северном многоборье соревнования классифицируются следующим образом [Зуев: 1996]:

* чемпионат;
* Кубок;
* матчевые встречи;
* фестивали, комплексные соревнования, спартакиады;
* классификационные;
* показательные;
* отборочные;
* контрольные.

**3.1.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

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

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

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

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

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Хоккей — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

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

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

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

**3.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА**

**1. Общие требования**

1.1. К занятиям северным многоборьем допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и имеющие соответствующую справку, а также прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.2. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.3. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.4. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.

1.5. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.6. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь.

2.2. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

**3. Требования безопасности во время занятий**:

3.1. На тренировке быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

3.2. Во время тренировки **запрещается:**

* делать подножки;
* толкать соперника.

3.3. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы

3.4. Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

3.5. Не кататься на тесных или свободных коньках

3.6. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

4.2. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи или потёртостей, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении обучающимся травмы, обморожения немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

**5. Требования безопасности по окончании занятий:**

5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

5.2. Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь.

5.3. Принять душ, либо умыть лицо с мылом.

**3.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Учебный материал тренировочного процесса состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж — рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники северного многоборья, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные сборы, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам.

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Например, в группах начальной подготовки (7-9 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов на батуте и акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечнососудистая система обладает большей устойчивостью и приспосабливаемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы.

Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер-преподаватель должен понимать, что в этот период у детей 14-16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на один год раньше.

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале на открытом воздухе (площадке) в форме урока по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых — подготовка к выполнению упражнений в основной части урока.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику северного многоборья. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффектность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов, должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам лёгкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря.

Испытания по теоретической подготовке проводят путем беседы и опроса учащихся.

Испытания по ОФП и СФП проводя: в виде соревнований.

Разрядные требования выполняют на специальных соревнованиях, результаты которых фиксируют специально назначенные независимым педагогом, ответственным за проведение соревнований, что и является основанием для учета спортивных результатов при комплектовании учебных групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производят решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, выполнения разрядных требований и освоения элементов технической подготовленности. Учащиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены, кроме учащихся из групп высшего спортивного мастерства, могут решением педагогического совета школы продолжать обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

**3.3.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного спортсмена. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств спортсмена.

Организм человека — единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного спортсмена на данном этапе.

**3.3.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности спортсмена. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

К началу тренировочного этапа основы техники прыжков должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности спортсмена. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки спортсмена активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Переход к тренировочному этапу у многих спортсменов связан с началом подготовки в новых условиях. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня тренировочные занятия, то есть порядка 8-12 тренировочных занятий в недельном микроцикле. Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально-подготовительную фазы. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами.

**3.4.4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ВИДАМ СЕВЕРНОГО МНОГОБОРЬЯ**

**Техника метания тынзяна на хорей**

Техника метания тынзяна на хорей подразделяется на несколько частей в соответствии с их задачами.

*Сборка тынзяна.* Главной задачей этой части является правильная сборка снаряда. Диаметр витков при этом делается такого размера, чтобы они при броске могли легко распуститься.

*Подготовка к разбегу и разбег.* Основная задача — создать наибольшую скорость для выполнения финального усилия. Разбег выполняется поступательным движением. Отведение снаряда проводится способом «прямо назад», броском из-за головы. Количество бросковых шагов может быть различно (от 2 до 4). Следует отметить, что спортсмену необходимо выполнить обгон снаряда и занять исходное положение перед финальным усилием.

*Финальное усилие.* Задача этой части заключается в необходимости прийти в такое положение, когда тынзян оказывается на возможно большем расстоянии от предполагаемой точки вылета.

Спортсмен принимает двухопорное положение. Постановка левой ноги на грунт осуществляется с пятки, происходит поворот туловища в направлении метания (положение натянутого лука). После выпуска из рук тынзян летит, постепенно разматывается так, что первый ряд образует большую петлю, которая накрывает хорей, а второй добавочный ряд в момент приземления оказывается вытянутым на всю свою длину.

Движение руки с тынзяном в момент броска может быть следующим: сбоку прямой рукой или согнутой рукой из-за плеча.

**Методика обучения метанию тынзяна на хорей**

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

*Средства*:

1) показ упражнения в целом;

2) показ и объяснение основных элементов, деталей метания тынзяна;

3) разбор техники метания тынзяна по видеофильмам, кинограммам, кинокольцовкам, фотографиям;

4) выполнение занимающимися метания тынзяна.

**Задача 2**. Обучить правильному набору тынзяна.

*Средства:*

1) показ сбора кольцами;

2) объяснение последовательности и особенностей сбора тынзяна, при этом особое внимание занимающихся обращается на держание костяшки;

3) выполнение намотки двух-трех витков с последней части тынзяна;

4) выполнение намотки тынзяна с середины;

5) набор всего тынзяна для метания на соответствующую длину (7, 10, 12, 14, 15 м).

*Методические указания*. Необходимо обратить внимание на набор тынзяна: основного, первого ряда (мотка), добавочных второго ряда (мотка) петель. Сплетенный из кожи тынзян имеет свойства «скручиваться», поэтому при сборке занимающимся показывают, как его растягивать, а также демонстрируют технологию «раскрутки», которая выполняется большим и указательным пальцами руки в движении от себя.

**Задача 3**. Освоить метание первого мотка с костяшкой.

*Средства:*

1) показ и объяснение того, как следует держать собранный тынзян;

2) из исходного положения метание первого мотка тынзяна в цель на расстояние 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15 м;

3) метание первого мотка тынзяна так, чтобы он раскрывался в длину и в ширину равномерно;

4) метание тынзяна так, чтобы он, раскрываясь, падал сверху вниз;

5) метание, изменяя усилие броска, при этом особое внимание уделяется действию пальцев.

**Задача 4**. Освоить технику выпускания второго мотка за первым мотком.

*Средства*:

1) показ и объяснение техники выпускания второго мотка за первым мотком;

2) выполнение пробных попыток.

*Методические указания*. Выполнять это упражнение с паузой после выпуска первого мотка перед началом выпускания второго мотка. Метание осуществляется различными усилиями. При этом внимание должно быть направлено не только на выпускание второго мотка (вперед–вверх), но и на технику выпускания первого мотка.

**Задача 5**. Обучить метанию тынзяна на хорей с места.

*Средства*. Метание тынзяна способом «из-за головы через плечо». Упражнение выполняется из исходного положения, стоя лицом по направлению к хорею, левая нога впереди, правая сзади на носке (при метании правой рукой). Тынзян держится над головой. Отклоняя туловище назад, руку под тяжестью тынзяна опускают за голову. Разгибая туловище вперед и поворачивая плечевой пояс влево, выполняют бросок вперед. При этом необходимо обратить внимание на правильное разгибание руки в локтевом суставе.

*Методические указания*. Бросок выполняется плавным нарастающим усилием за счет пружинистого распрямления ног, туловища и руки при постоянном сохранении натяжения мышц. Особое внимание уделяется разгибательно-врaщательному характеру движений правой ноги и таза при «скрученном» положении туловища. Здесь необходимо, чтобы метатель научился правильно проходить положение «натянутого лука» с выведением локтя вверх.

**Задача 6**. Научить технике перехода от разбега к метанию тынзяна со скрестного шага.

При выполнении скрестного шага метателю необходимо произвести обгон тынзяна и, не теряя скорости, выполнить финальное усилие слитно с разбегом.

**Задача 7**. Изучение техники метания в целом.

*Средства*:

1) многократные имитации движений метания тынзяна правой и левой рукой;

2) метание на дальность;

3) метание с акцентом на равномерное раскрытие и падение тынзяна сверху вниз: на дальность, на определенное расстояние (6, 8, 10 м);

4) метание тынзяна сбоку прямой рукой и согнутой рукой из-за плеча на различные расстояния; изменяя направления метания, акцентируя внимание на работе пальцев (опущение тынзяна) и на ритме движений;

5) метание тынзяна, собранного кольцами, с выпуском из руки полностью всего тынзяна.

**Методика обучения бегу с палкой по пересеченной местности (по В.Н. Зуеву)**

Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике бега с палкой по пересеченной местности.

*Средства:*

1) краткий рассказ о беге с палкой по пересеченной местности;

2) демонстрация техники бега с палкой по пересеченной местности;

3) опробование - пробегание: занимающимся пробежать 2—3 раза по 80—100 м.

*Методические указания*. Рассказ должен быть образным, интересным, не должен занимать более 5 мин.

Сначала рекомендуется показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения.

При выполнении опробования необходимо наблюдать за выполнением бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Задача 2. Обучить основным элементам техники бегового шага.

*Средства:*

1) имитация положений ног, рук, туловища, головы стоя у гимнастической стенки;

2) имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально;

3) медленный бег на передней части стопы;

4) бег с высоким подниманием бедра с переходом на бег;

5) семенящий бег с переходом на бег.

*Методические указания.* Упражнение 1 следует выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, вертикали, окончания отталкивания.

В упражнении 2 необходимо сохранять вертикальное положение головы и туловища. Выполнять упражнение следует фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений.

Упражнение 3 выполнять в колонне по одному. Не касаться пятками поверхности.

При выполнении упражнения 4 сохранять вертикальное положение туловища, руки согнуты в локтях; переход к «обычному» бегу плавный, почти незаметный.

Упражнение 5 выполнять в колонне по одному. Следить за постановкой ноги и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра.

Задача 3. Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.

*Средства:*

1) ускорения на отрезках 60–80 м;

2) ускорение с удержанием скорости на отрезках 60–100 м;

3) бег на 10–200 м с равномерной скоростью по заданию тренера;

4) бег на 10–200 м с переменной скоростью по заданию тренера;

5) быстрый набор скорости и переход на свободный бег на 80–120 м.

*Методические указания.* В упражнении 1 обращать внимание на постепенное наращивание скорости.

В упражнении 2 обращать внимание на быстрое наращивание скорости и плавное удержание.

В упражнении 3 сохранять среднюю скорость бега 5 м/с, в случае отклонения от заданного времени более чем на одну секунду пробегание повторять.

Упражнение 4 выполнять в группе в беге по кругу по свистку.

Следить за плавностью наращивания и снижения скорости бега.

При выполнении упражнения 5 необходимо следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному.

Задача 4. Обучить технике бега по повороту.

*Средства:*

1) бег змейкой;

2) бег по кругу диаметром 2–30 м;

3) выбегание с виража на прямую;

4) вбегание с прямой в вираж;

5) повторный бег по виражу.

*Методические указания.* Упражнение 1 выполнять в колонне по одному за направляющим по заранее намеченному маршруту.

Упражнение 2 выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и за изменением работы рук.

При выполнении упражнения 3 следует обращать внимание на увеличение длины шагов и на выпрямление туловища.

При выполнении упражнения 4 следует обращать внимание на увеличение частоты шагов и на работу рук.

При выполнении упражнения 5 необходимо следить за постановкой стоп и за положением туловища.

Задача 5. Обучить технике бега с палкой в гору.

*Средства:*

1) демонстрация техники бега с палкой в гору;

2) имитация положения рук, ног и туловища, стоя у подножья горы;

3) имитация движения рук на месте (одна рука впереди, другая сзади), туловище наклонено вперед;

4) имитация движения рук на месте; палка в правой (левой) руке;

5) повторное выполнение бега без палки в гору;

6) повторное выполнение бега с палкой в гору.

*Методические указания.* Демонстрация техники рекомендуется сбоку, спереди и сзади. Обратить внимание на применение палки.

Упражнение 2 выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, окончания отталкивания.

При выполнении упражнения 3 руки работают чаще и выше, туловище наклоняется вперед. Выполнять движения фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений.

При выполнении упражнения 4 обратить внимание на держание палки и движение руки с палкой.

При выполнении упражнения 5 обратить внимание на положение туловища, на работу рук и ног.

При выполнении упражнения 6 обратить внимание на применение палки.

Задача 6. Обучить технике бега с палкой под гору.

*Средства:*

1) демонстрация техники бега с палкой под гору;

2) имитация положения рук, ног и туловища, стоя у подножья горы;

3) имитация движения рук на месте; палка в правой (левой) руке;

4) повторное выполнение бега с палкой под гору.

*Методические указания.* Показ рекомендуется сбоку, затем спереди и сзади.

Упражнение 2 выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, расслабленное состояние рук. Плечи слегка подаются назад.

При выполнении упражнения 3 обратить внимание на держание палки и на движение руки с палкой.

При выполнении упражнения 4 стопа проносится ближе к опоре, нога сгибается незначительно, руки почти не работают и расслаблены, плечи слегка поданы назад.

Задача 7. Обучить технике высокого старта.

*Средства:*

1) изучение стартовых положений: «На старт!», «Марш!»;

2) выполнение стартов по одному;

3) выполнение стартов в группе;

4) выполнение стартов в группе с поворота;

5) максимальное ускорение со старта на отрезке 30—50 м.

*Методические указания.* Упражнение 1 выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений.

Упражнение 2 выполнять не в полную силу.

Упражнение 3 выполнять с максимальной скоростью.

При выполнении упражнения 4 необходимо построить группу на дорожке уступом, бежать под общую команду.

Упражнение 5 выполнять максимально быстро с наклоном вперед.

Задача 8. Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.

*Средства*:

1) повторный бег на 200 м;

2) повторный бег на 400 м;

3) повторный бег на 600 м;

4) бег 4х200 м через одну минуту отдыха.

*Методические указания*. При выполнении упражнения 1 необходимо пробежать группой за 4–45 секунд. При отклонении на одну секунду от задания бег повторить.

При выполнении упражнения 2 необходимо показать одинаковое время на первой и второй половине дистанции.

При выполнении упражнения 3 необходимо показать одинаковое время бега на каждых 200 м.

При выполнении упражнения 4 необходимо сначала показать одинаковое время бега на 200 м, а затем бегун сам сообщает время бега на отрезках, а преподаватель сравнивает это время с реальным.

Задача 9. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

*Средства*:

1) переменный бег от 200 до 2000 м;

2) бег от 400 до 1200 м;

3) бег от 400 до 1200 м с ускорением на последних 100 м;

4) бег в затрудненных условиях (дождь, ветер, мягкий грунт и т.п.);

5) участие в соревнованиях.

*Методические указания*. При выполнении упражнения 1 следить за стабильностью техники и совершенствованием умения увеличивать скорость.

При выполнении упражнения 2 необходимо добиваться умения удерживать нужную равномерную скорость движения и стараться не отклоняться от заданного результата.

При выполнении упражнения 3 необходимо добиваться умения удерживать равномерную скорость, стабильную технику и ритм дыхания.

В упражнении 4 следует обращать внимание на вариативность техники в зависимости от условий.

При участии в соревнованиях необходимо добиваться максимального результата.

**Методика обучения технике метания топора**

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

1) для начального обучения использовать мячи или любые предметы (камни, снежки и т.д.);

2) при проведении занятий метать снаряды только в одну сторону;

3) без команды преподавателя не метать, 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.

**Задача 1.** Создать у занимающихся представление о технике метания топора.

*Средства:*

1) рассказ о принципах метания топора и правилах соревнований;

2) показ метания топора с полного разбега;

3) показ метания топора с небольшого разбега в замедленном темпе с акцентированием внимания на главные элементы техники;

4) просмотр видеозаписей, кинограмм, рисунков и т.д.

*Методические указания.* Внимание занимающихся следует обратить на держание топора в разбеге, характер разбега, способ отведения топора, исходное положение перед финальным усилием и на финальное усилие.

**Задача 2.** Обучить бросковому движению из-за головы.

*Средства*:

1) метание набивного мяча, ядра, камня, гранаты двумя руками из-за головы с места (и.п.: стойка ноги врозь, затем левая нога впереди на всей стопе, правая сзади на носке):

а) подбрасывание и ловля ядра снизу вверх;

б) броски ядра снизу вперед;

в) броски через голову назад;

г) броски ядра перед собой предплечьем и кистью.

2) метание вспомогательных снарядов двумя руками с замаха вправо с места (и.п.: левая нога впереди на всей стопе носком вовнутрь, правая сзади на носке, затем — стоя левым боком в сторону метания).

*Методические указания*. Вспомогательные снаряды (ядра, набивные мячи, камни для бросков двумя руками из-за головы 1—4 кг). Добиваться раннего «тягового» движения грудью и локтями вперед, захлеста предплечьями и кистями. Следить за полным выпрямлением ног с сохранением двухопорного положения. При замахе добиваться, чтобы руки со снарядом выполняли движение по большой амплитуде и в конце замаха находились почти выпрямленными за головой, а туловище отклонялось назад.

**Задача 3.** Обучить держанию и выпуску снаряда.

*Средства.*

1. Показ хвата. Пробное выполнение.

Метание топора, набивного мяча, ядра, камня, гранаты двумя руками из-за головы с места из исходного положения стойка ноги врозь. Левая рука придерживает правую за запястье.

2. Метание топора, набивного мяча, ядра, камня, гранаты одной рукой из-за головы с места из исходного положения стоя ноги врозь.

3. И.п. — то же. Метание топора, набивного мяча, ядра, камня, гранаты из-за головы в цель с расстояния 6—10 м.

4. И.п.: стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди. Метание топора, гранаты, малого мяча за счет хлестообразного движения руки.

5. И.п.: стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Метание топора, гранаты, малого мяча за счет хлестообразного движения руки.

6. Метание топора из исходного положения: стоя левым боком в сторону метания, вес тела на правой. Левая нога, выпрямленная в колене, приподнята над грунтом. Метание с места.

*Методические указания*: Следить, чтобы кисть была выше оси плеч и чтобы была повернута ладонью вверх и не напряжена. Метание начинать с разгибания правой ноги и с одновременным поворотом таза налево–вперед с последующим выведением вверх–вперед локтя метающей руки. Бросок заканчивается хлестообразным движением предплечья и кисти без опускания локтя. Правая нога разгибается в тазобедренном и коленном суставах и «проталкивает» таз на напряженную левую ногу.

**Задача 4.** Обучить финальному усилию.

*Средства*.

1. Стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди (стопа повернута внутрь на 45º), правая нога согнута. Метание топора (гранаты) вперед–вверх.

2. И.п.: стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Метание топора (гранаты) в цель на расстоянии 10–12 м за счет хлестообразного движения руки.

3. Имитация метания топора (гранаты) с места с сопротивлением партнера (партнер держит метающего за руку).

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.

*Методические указания*. В упражнении 1 движение начинается с разгибания и поворота правой ноги, снаряд не опускается ниже плеча метающей руки.

Упражнение 3 выполнять медленно. Партнер следит за последовательностью включения звеньев в работу и за наличием постоянной тяги руки.

В упражнении 4 при повороте отводить топор (гранату) за спину, не опуская ее ниже оси плеч. Движение выполнять слитно без остановки.

**Задача 5.** Обучить отведению топора прямо–назад в сочетании с финальным усилием (с четырех бросковых шагов).

*Средства*.

1. Имитация отведения топора стоя на месте, в шаге с одновременным поворотом плеч вправо.

2. Отведение топора на первых двух бросковых шагах в ходьбе.

3. Метание топора с четырех бросковых шагов (в ходьбе).

4. Метание топора с четырех бросковых шагов в медленном беге.

5. Метание топора с четырех бросковых шагов в цель на расстоянии 10–12 м.

*Методические указания*. Левая нога стоит на контрольной отметке, топор над плечом. С шагом правой ногой повернуть ось плеч вправо (рука с топором остается в прежнем положении), с шагом левой ногой плавно выпрямить правую руку. Следить, чтобы кисть метающей руки была выше плечевого сустава. На третьем шаге (бескрестном) и четвертом (последнем) движение выполнится ускоренно, с быстрой постановкой ног на грунт. Разметка четырех шагов в соответствии от исходного положения до линии первого шага — 3–4 стопы, от линии первого шага до линии второго — 5 стоп, последнего — 4–5 стоп.

**Задача 6.** Обучить скрестному шагу.

*Средства*.

1. Стоя левым боком в сторону метания, левая стопа под углом 45º, тяжесть на правой. Перенося вес на левую и оставляя плечи сзади, сделать шаг правой, ставя ее на линию.

2. Стоя левым боком в сторону метания на левой ноге, правая скрестно перед левой, выполнить прыжок с левой на правую, левая вперед.

3. Стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди, рука отведена, тяжесть на правой; правая нога проносится скрестно перед левой, которая отталкивается вдогонку маху правой. Приземление на правую ногy и затем постановка левой ноги (в ходьбе).

4. То же, что и в упражнении 3, повторить без метания, затем с метанием топора.

*Методические указания*. В упражнении 1 линия прочерчена в 1—2 стопах от левой ноги, правая приземляется параллельно линии с внешней стороны пятки. Вернуться в исходное положение.

В упражнении 2 стараться коснуться опоры левой ногой как можно раньше вслед за правой.

В упражнении 3 правая выносится вперед cкpecтнo, после приземления вес остается на правой. Левая нога ставится на грунт как можно быстрее вслед за правой. С постановкой левой ноги начинается поворот налево, чему способствует поворот бедра правой ноги и отведение левой руки. Одновременно спортсмен выводит правую руку наружу («взятие на себя»). Продолжая поворот налево, спортсмен проходит через положение «натянутого лука», заканчивающееся финальным усилием.

**Задача 7**. Обучить метанию со скрестного шага.

*Средства*.

1. Стоя на левой, правая перед левой, рука с топором отведена, левая рука перед грудью. Метание после выполнения cкpecтнoгo шага с переходом в финальное усилие.

2. То же упражнение из исходного положения, стоя левым боком, вес на правой, туловище наклонено вправо так, что составляет с левой ногой одну прямую.

3. Метание топора со скрестного шага в цель, расположенную на расстоянии 10–12 м, из и.п. — стоя левым боком в сторону метания.

4. Выполнение cкpecтнoгo шага и финального усилия после разбега боком с отведенным топором.

*Методические указания.* Правая выносится вперед cкpecтнo, после приземления вес остается на правой ноге. Разведение бедер широкое, отталкивание правой мощное и быстрое, что способствует быстрому выносу ноги в скрестный шаг.

**Задача 8.** Обучить метанию топора с укороченного разбега.

*Средства.*

1. Выполнение четырех бросковых шагов медленно (шагом), с попаданием на контрольную отметку левой ногой.

2. Выполнение предварительной части разбега в сочетании с бросковыми шагами с имитацией финального усилия.

3. Метание топора с укороченного разбега.

*Методические указания.* В упражнении 1 отведение строго на два шага. В упражнениях 2 и 3 следить за отведением топора и ритмом шагов после попадания на контрольную отметку. Добиваться ускоренного набегания, точного попадания левой ногой на контрольную отметку и слитного перехода на бросковые шаги.

**Задача 9.** Обучить технике метания топора с полного разбега.

*Средства*.

1. Подбор и опробование разбега, его коррекция.

2. Метание топора с полного разбега с общей первой контрольной отметки.

3. Имитация метания топора с полного разбега.

4. Метание топора с полного разбега с постепенным увеличением скорости.

5. Метание топора в цель с полного разбега. Цель расположена

на высоте 1–2 м и на расстоянии 15–20 м.

6. Выполнение метания в секторе с полного разбега с попаданием на контрольные отметки.

*Методические указания.* В упражнении 2 от общей контрольной отметки отсчитывается 16–20 обычных шагов или примерно 8–10 беговых шагов. После нахождения второй контрольной отметки каждый занимающийся пробегает свою предварительную часть разбега несколько раз с последующей коррекцией ее со стороны тренера-преподавателя. Затем он замеряет стопами расстояние от первой контрольной отметки до своей второй и запоминает. Там, где каждый занимающийся выполнит остановку после броска топора, должно быть начало планки. От этого места спортсмен отмеряет стопами расстояние до первой контрольной отметки. Продолжать уточнение разбега.

Упражнение 3 выполнять без снаряда. Обращать внимание на ритм разбега.

В упражнении 4 начало разбега выполнять медленно, сосредоточившись на правильном выполнении обгона снаряда на последних шагах.

В упражнении 5 необходимо обращать внимание на подбор и точность выполнения разбега.

**Задача 10.** Совершенствование техники метания топора.

*Средства*.

1. Метание топора с полного разбега на технику.

2. Метание топора с полного разбега на результат.

*Методические указания.* Обращать внимание на ритмичную структуру метания топора, особенно на согласованность разбега с финальным усилием. Следить за правильным выполнением техники метания, корректировать угол вылета снаряда.

**Методика обучения тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двумя ногами**

Методика обучения прыжкам с одновременным отталкиванием двумя ногами ничем не отличается от обучения классическим видам прыжков (прыжок в длину, тройной). Применяются все дидактические и педагогические принципы обучения.

Последовательность обучения технике прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами рекомендуется следующая.

3адача 1. Создать у занимающихся представление о технике тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами с места и с разбега.

*Средства.* Анализ техники тройного национального прыжка по видеофильмам, кинограммам, кинокольцовкам, фотоснимкам.

Выполнение тройного национального прыжка тренером или квалифицированным спортсменом. Показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники тройного национального прыжка.

Пробное выполнение занимающимися тройного национального прыжка.

3адача 2. Создать необходимую физическую и функциональную подготовленность, координацию движений у занимающихся.

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

3aдача 3. Овладеть техникой прыжка с одновременным отталкиванием двух ног с места и с разбега.

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

3aдача 4. Освоить общую схему тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами.

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

Задача 5. Совершенствование техники отталкивания и полета.

*Средства*. Многократное выполнение отталкивания с малого разбега с акцентом на силу отталкивания и маховое движение рук с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Задача 6. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.

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

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

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

**Методика обучения технике прыжков через нарты**

При обучении прыжкам через нарты рекомендуется следующая последовательность.

Задача 1. Создать у занимающихся представление и правильное понятие о технике прыжков через нарты.

*Средства*: 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 при выполнении прыжков через нарты.

*Средства*: имитация отталкивания на месте с активным выпрямлением ног в коленном и голеностопном суставах; отталкивание строго вверх и группировка (подтягивание коленей к груди), расслабление мышц, выполнивших работу; приземление с амортизацией силы удара; приземление на переднюю часть стопы и повторное отталкивание; многократные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног через десять–двадцать нарт (высота нарт небольшая).

Задача 3. Изучение техники движения рук в сочетании с дыханием.

*Средства*: показать прыжок через нарты, акцентируя внимание на движении рук и выполнении дыхания (движения обеих рук вперед–вверх, согнутых в локтевом суставе, — вдох; опускание рук, согнутых в локтевом суставе, — выдох).

Задача 4. Изучение техники поворота после преодоления десяти нарт.

*Средства*: показ техники выполнения поворота после преодоления десяти нарт; прыжок с одновременным отталкиванием двух ног на месте с поворотом на 180º (руки движутся так же, как при преодолении нарт; расслабление мышц и восстановление дыхания в период поворота после преодоления десяти нарт; после поворота — расслабление мышц, наклон, глубокий вдох и выдох — подготовка к дальнейшим действиям прыгуна).

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

*Средства*: многократные повторные прыжки сериями и на время; выполнение специальных упражнений поточно с отягощениями; участие в прикидках и соревнованиях в соответствии с календарным планом.

**3.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием северным многоборьем, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой многоборца.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

* государственно-патриотическое воспитание;
* нравственное воспитание;
* спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания — формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание — процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (северное многоборье), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

* гуманистический характер воспитания;
* воспитание в процессе спортивной деятельности;
* индивидуальный подход;
* воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
* комплексный подход к воспитанию;
* единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера — и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсмена. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

* формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
* формирование общественного поведения;
* использование положительного примера;
* стимулирование положительных действий (поощрение);

предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена. Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру — преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом — тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива — важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания — сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер- преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в северном многоборье и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных многоборцев с решением конкретных сегодняшних задач — овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

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

Одна из главных особенностей спортивной деятельности — большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила — и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям северным многоборьем. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Воспитание волевых качеств спортсменов — одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества — мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях — наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у многоборцев.

В процессе многолетней подготовки спортсменов вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия — привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния спортсмена. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру — преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

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

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне — в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером- преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива — поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

* степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
* соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
* соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
* соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля — в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля — на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся северным многоборьем на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

* общая посещаемость тренировок;
* уровень и динамика спортивных результатов;
* участие в соревнованиях;
* нормативные требования спортивной квалификации;
* теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

* стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; — положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;
* уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**4.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ**

Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) в области теории и методики физической культуры и спорта:

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

2) в области общей и специальной физической подготовки:

* освоение комплексов физических упражнений;
* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
* укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3) в избранном виде спорта:

* овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
* выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

4) в области специальных навыков:

* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
* умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;
* умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
* владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
* формирование навыков сохранения собственной физической формы;
* обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

5) в области спортивного и специального оборудования:

* знания устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
* умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
* навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**4.2. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ**

Результатом реализации Программы является

**На начальном этапе подготовки:**

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта северное многоборье;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта северное многоборье.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта северное многоборье;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* сохранение здоровья спортсменов.

**4.3. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

Тестирование воспитанников по НВС северного многоборья осуществляется 2 раза в год: в начале и конце учебного года.

Перед тестированием необходимо провести разминку.

**Характеристика контрольно переводных испытаний:**

**Бег на 30 метров** выполняется в спортивном зале спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты фиксируются с точностью до 0,1 с. Разрешается только 1 попытка.

**Прыжки в длину с места** проводятся в спортивном зале. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жёсткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в см.

**Челночный бег 3х10 метров** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встаёт у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по командам обегает препятствия. Время фиксируется до 0,1 с. Разрешается 1 попытка.

**Подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху.

И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах.

Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа —** выполняется максимальное количество раз.

И.п.: упор лёжа в горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию.

Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

**Бег на 1000 метров** проводится на дорожке стадиона или по пересеченной местности на стандартном круге. Разрешается переходить на ходьбу.

Время фиксируется до 0,1 с.

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

**Метание аркана-тынзяна на хорей** в каждой из 3-х попыток продолжается до первого промаха, т.е. с первым промахом попытка считается законченной. Результат броска тынзяна засчитывается, если участник в пределах правил произвел бросок, не заступил линию круга, хорей оказался накрытым тынзяном (внутри петли) или пи броске конец тынзяна остался у участника. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток.

**Прыжки через нарты** проводятся в спортивном зале. Прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места. Разрешается произвести перенос ног через нарты только перед собой. Участник, преодолевший 10 нарт, приземляется на обе ступни перпендикулярно нартам, прыжком делает поворот на 180°, обязательно с одновременным отталкиванием двух ног, на поворот даётся 5 с. (отсчет времени производится с момента приземления после преодоления последней нарты до момента отталкивания для преодоления нарты).

**Запрещается во время преодоления нарт:**

* делать остановку между ними, т.е. сбиваться с ритма прыжков;
* нарушать правило 5 секунд;
* на повороте, сдвигать нарту с места любой частью тела;
* совершать переступание или передвижение стоп;
* производить перенос ног через нарты разведением их в правую или левую стороны;
* касаться нарт руками или другой частью тела выше пояса.

Прыжки через нарты выполняются участником до первой ошибки. Каждый участник имеет право на 3 попытки, в зачёт идёт лучший результат.

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

**Бег с палкой по пересечённой местности.** Дистанция, по которой проводятся контрольные испытания, прокладывается по грунтовой дороге в тундре, на которой должны быть естественные препятствия в виде канав, ям, где участник должен использовать палку.

Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Зачетные требования по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год обучения.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Год обучения** | **Зачетные требования** |
| Бег 30 м, сек | Прыжок с места в длину (см) | Челночный бег 3х10 м (сек) | Подтягивание на перекладине (Ю) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Бег 1000 м (мин, с) | Метание топора на дальность (м) | Метание тынзяна на хорей (кол-во раз) | Прыжки через нарты (кол-во раз) | Тройной национальный прыжок (см) | Бег с палкой 1500 м (мин, сек) | Бег с палкой 3000 м (мин, сек) | Спортивный разряд | Возраст для зачисления (лет) |
| **Этап начальной подготовки** |
| **1** | 6,3 | 170 | 9,70 | 3 | 10 | б/вр. | 40 | **─** | 40 | **─** | **─** | **─** | **─** | **8 - 10** |
| **2** | 5,7 | 180 | 9,50 | 5 | 12 | 4,20 | 50 | **─** | 60 | 580 | **─** | **─** | **3 юн** | **9 - 11** |
| **3** | 5,5 | 190 | 8,80 | 7 | 14 | 4,10 | 60 | 2 | 80 | 600 | **─** | **─** | **2 юн** | **10 - 12** |
| **Учебно-тренировочный этап** |
| **1** | 5,20 | 200 |  8,50 | 10 | 20 | 3,50 | 70 | 3 | 100 (м) | 580 | **─** | **─** | **1 юн** | **11 - 13** |
| **2** | 5,00 | 230 |  8,30 | 12 | 30 | 3,40 | 80 | 2 подряд | 120 м/80 | 650 | 5,35 | **─** | **3** | **12 - 14** |
| **3** | 4,80 | 240 |  8,10 | 14 | 40 | 3,35 | 100 | 3 подряд | 100 | 700 | 5,30 | **─** | **2** | **13 - 15** |
| **4** | 4,60 | 250 |  8,00 | 15 | 45 | 3,25 | 120 | 4 подряд | 150 | 800 | 5,15 | 10,55 | **1** | **14 - 16** |
| **5** | 4,50 | 255 |  7,90 | 16 | 50 | 3,20 | 130 | 4 подряд | 200 | 810 | 5,05 | 10,35 | **1** | **15 - 17** |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные (тесты) упражнения | Зачетные требования |
| 1 | Бег на 30 м  | не более 6,5 с |
| 2 | Челночный бег 3 x 10м  | не более 9,7 с |
| 3 | Бег 1000 м  | без учета времени |
| 4 | Подтягивание на перекладине  | на менее 3 раз |
| 5 | Подъем туловища лежа на спине  | не менее 10 раз |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | не менее 10 раз |
| 7 | Прыжок в длину с места  | не менее 140 см |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные (тесты) упражнения | Зачетные требования |
| 1 | Бег 30 м  | не более 5,2 с |
| 2 | Бег на 60 м  | не более 9,0 с |
| 3 | Челночный бег 3x10 м  | не более 8,5 с |
| 4 | Бег на 1000 м  | не более 3,5 мин. |
| 5 | Подтягивание на перекладине  | не менее 10 раз |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | не менее 20 раз |
| 7 | Прыжок в длину с места  | не менее 200 см |
| 8 | Подъем туловища лежа на спине  | не менее 9 раз |
| 9 | Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

**4.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса — тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп, занимающихся северным многоборьем. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления, обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации, обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации (требования для ССМ-3) обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

**4.5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Разрядные требования и нормы в метании тынзяна-аркана на хорей**

**Мужчины**

*Мастер спорта России по национальным видам —* выполнить норматив на чемпионате России или Кубке 20 попаданий с одной серии бросков (мужчин, юниоры 16-17 лет) и 8 попаданий (женщины, юниорки 16-17 лет). Радиус круга равен 15 м мужчины и юниоры 16-17 лет, 11 м женщины и юниорки 16-17 лет; 13 м юноши 14-15 лет, 10 м девушки 14-15 лет; 11 м юноши 12-13 лет, 9 м девушки 12-13 лет.

*Кандидат в мастера спорта* ***—*** выполнить норматив на чемпионате или Кубке России, или в соревнованиях на первенство автономного округа (области, края или республики) 14 попаданий подряд с одной серии бросков (мужчин, юниоры 16-17 лет) и 5 попаданий (женщины, юниорки 16-17 лет).

*I разряд —* выполнить норматив в соревнованиях на первенство автономного округа (области, края или республики) 8 попаданий подряд в одной серии бросков(мужчин, юниоры 16-17 лет) и 3 попадания (женщины, юниорки 16-17 лет).

*II разряд —* выполнить норматив на любых официальных соревнованиях 3 попадания подряд в одной серии бросков (мужчин, юниоры 16-17 лет) и 2 попадания (женщины, юниорки 16-17 лет).

*III разряд —* выполнить норматив на любых официальных соревнованиях 2 попадания подряд в одной серии бросков (мужчин, юниоры 16-17 лет) и 1 попадание (женщины, юниорки 16-17 лет).

*I юношеский разряд —* выполнить норматив на любых официальных соревнованиях 4 попадания в одной серии бросков (юноши 14-15 лет и 12-13 лет) 3 попадания (девушки 14-15 лет и 12-13 лет).

*II юношеский разряд —* выполнить норматив на любых официальных соревнованиях 3 попадания в серии бросков (юноши 14-15 лет и 12-13 лет) 2 попадания (девушки 14-15 лет и 12-13 лет).

*III юношеский разряд —* выполнить норматив на любых официальных соревнованиях 2 попадания в серии бросков (юноши 14-15 лет и 12-13 лет) 1 попадание (девушки 14-15 лет и 12-13 лет).

*Прuмечанuе.* Юноши 14–16 лет метают тынзян-аркан на хорей с расстояния 13 м; подростки 9–13 лет — с расстояния 10 м, взрослые метают тынзян-аркан на хорей с радиуса 15 м.

**Разрядные требования и нормы в беге с палкой по пересеченной местности**

**Мужчины**

*Мастер спорта России по национальным видам —* занять на чемпионате или Кубке России 1–3 место при условии участия не менее трех мастеров спорта и десяти кандидатов в мастера спорта.

*Кандидат в мастера спорта —* занять 1–3 место в соревнованиях на первенство автономного округа (области, края или республики) при условии участия не менее двух кандидатов в мастера спорта и десяти спортсменов I разряда.

*I разряд —* показать 10 мин в соревнованиях на первенство автономного округа (области, края или республики) (на дистанции 3 км).

*II разряд —* выполнить норматив на любых официальных соревнованиях 10 мин 40 секунд (на дистанции 3 км).

*III разряд —* выполнить норматив на любых официальных соревнованиях 11 мин 20 секунд (на дистанции 3 км).

*I юношеский разряд —* выполнить норматив на любых официальных соревнованиях 3 мин 50 секунд (на дистанции 1 км).

*II юношеский разряд* — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях 4 мин 00 секунд (на дистанции 1 км).

*III юношеский разряд —* выполнить норматив на любых официальных соревнованиях 4 мин 10 секунд (на дистанции 1 км).

*Прuмечанuе.* Мужчины и юниоры 16-17 лет выполняют норматив на дистанции 3 км, женщины и юниорки 16-17 лет, юноши 14-15 лет выполняют норматив на дистанции 2 км; девушки 14-15 лет, юноши и девушки 12-13 лет — на дистанции 1 км.

**Разрядные требования и нормы в метании топора на дальность**

*Мастер спорта России по национальным видам —* выполнить норматив на чемпионате или Кубке России — 170 м.

*Кандидат в мастера спорта —* выполнить норматив в соревнованиях на первенство автономного округа (области, края или республики) — 150 м.

*I разряд —* выполнить норматив в соревнованиях на первенство округа (области, края республики) — 130 м.

*II разряд —* выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 100 м.

*III разряд —* выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 80 м.

*I юношеский разряд* — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 70 м.

*II юношеский разряд —* выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 60 м.

*III юношеский разряд —* выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 50 м.

**Разрядные требования к тройному национальному прыжку (с одновременным отталкиванием двумя ногами)**

**Мужчины/женщины**

*Мастер спорта России по национальным видам —* выполнить норматив на чемпионате или Кубке России 10 м 25 см (мужчины, юниоры 16-17 лет); 8 м (женщины, юниорки 16-17 лет).

*Кандидат в мастера спорта —* выполнить норматив в соревнованиях на первенство автономного круга (области, края или республики) 9 м 70 см (мужчины, юниоры 16-17 лет; юноши, девушки 14-15 лет); 7 м 50 см (женщины, юниорки 16-17 лет; юноши, девушки 14-15 лет).

*I разряд —* выполнить норматив в соревнованиях на первенство автономного округа (области, края или республики) — 9 м 20 см/7 м.

*II разряд —* выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 8 м 50 см/6 м 40см.

*III разряд —* показать на любых официальных соревнованиях — 7 м 70 см/5 м 80 см.

*I юношеский разряд —* выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 7 м/5 м 50 см.

*II юношеский разряд —* выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 6 м 50 см/5 м.

*III юношеский разряд —* выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 5 м 80 см/4 м 80 см.

**Разрядные требования и нормы в прыжках через нарты**

**Мужчины/женщины.**

*Мастер спорта России* по национальным видам спорта должен выполнить норматив на чемпионате или Кубке России —520 нарт (мужчины, юниоры 16-17 лет); 270 нарт (женщины, юниорки 16-17 лет).

*Кандидат в мастера спорта* должен выполнить норматив на чемпионате или Кубке России в соревнованиях на первенстве автономного округа (области, края или республики) — 300 нарт (мужчины, юниоры 16-17 лет); 200 нарт (женщины, юниорки 16-17 лет).

*I разряд —* выполнить норматив в соревнованиях на первенстве автономного округа (области, края или республики) — 200/150 нарт.

*II разряд —* выполнить норматив на любых официальных соревнованиях 150/100 нарт.

*III разряд* — выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 120/80 нарт.

*I юношеский разряд —* выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 100/70 нарт.

*II юношеский разряд —* выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 80/50 нарт.

*III юношеский разряд —* выполнить норматив на любых официальных соревнованиях — 60/30 нарт.

*Прuмечанuе.* Юноши до 14 лет прыгают через нарты размером 400х600х400 мм; взрослые — через нарты размером 500х700х500 мм.

**5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: http://www.minsport.gov.ru/
2. Министерство спорта, туризма и молодежной политики — www.minstm.gov.ru
3. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма — www.sportedu.ru/
4. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта — www.Lesgaft.spb.ru
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту — http://Lib.sportedu.ru/
6. Федерация Северного многоборья России — http://nmfr.ru/

ЛИТЕРАТУРА:

1. Абсалямов Г.Ш. — Национальные виды спорта в РСФСР. — М., 1967.
2. Аванесов В.У. Экспериментальное обоснование системы использования средств восстановления работоспособности в учебно-тренировочном процессе: Автореф. дис. …кан. пед. наук. М.,
3. Агаджанян Н.А., Кайков А.Ю. Резервы нашего организма. — М., 1990.
4. Акилов М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни — цель обучения в системе физкультурного образования // Физическая культура в школе. — 1993. - № 9-10. — с. 10.
5. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. пособие. — М., 1999.
6. Базанов А.Г., Певгова Л.В. — Игры детей народов Крайнего Севера. — Л., 1949.
7. ВНИИФК, 1973. — 28 с.
8. Волков А.В. Мильнер Е.Г. Человек и бег. — М., 1987.
9. Волков В.М., Филин В.П. — Спортивный отбор. — М: Физкультура и спорт, 1983.
10. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов ФК. Под редакцией Н.К. Меньшикова. — СПб., 1998 — 463 с.
11. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебн. пособие. — М., 2000.
12. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М., 2000. — 288 с.
13. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебн. пособие. М., 2000.
14. Гуревич И.А. — Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд. перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1985.
15. Единая Всероссийская Классификация по национальным видам спорта северного многоборья. — М., 2002.
16. Единая Всероссийская Спортивная Классификация 2001-2005 г.г. Часть - 1 — М., 2002.