

**ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВОРЫБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом ТМКОУ

«Новорыбинская средняя школа»

Протокол №1

«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ТМКОУ

«Новорыбинская средняя школа»

_____ Асочакова Н.Н.

приказ №68-О

«31» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ»

физкультурно-спортивная направленность

уровень: стартовый

возраст обучающихся: 6 – 18 лет

нормативный срок освоения программы: 1 год

Авторы-составители:

тренеры-преподаватели

Кудряков Михаил Алексеевич

Фомин Константин Юрьевич

Новорыбная
2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка	стр. 3
1.2 Цель и задачи программы	стр. 5
1.3 Содержание программы	стр. 5
1.4 Планируемые результаты	стр. 24

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарно-учебный график	стр. 26
2.2 Условия реализации программы	стр. 26
2.3 Формы аттестации и оценочные материалы	стр. 28
2.4 Методические материалы	стр. 32
2.5 Список литературы	стр. 34
2.6 Приложения (№№1-7).....	стр. 37

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Северное многоборье» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными документами¹.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Новизна Программы включает в себя не только овладение обучающимися техникой выполнения различных видов специфических упражнений народов Севера, знакомстве с национальными обычаями, культурой, традициями, историей народных игр, но и является лучшим средством развития физических качеств, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости. Весь образовательный процесс создаёт прекрасные условия для укрепления опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами ОФП. Северное многоборье способствует не только успешному решению оздоровительных задач, также позволяет выявить задатки и способности, привить приемы регуляции и саморегуляции психического и физического состояния обучающихся.

Проведение соревнований по северному многоборью на праздниках народов Севера (медвежий игрища и т.д.), традиционно организованных (день оленевода, рыбака), государственных (международные праздники Севера, фестивали национальных видов спорта) способствуют не только формированию физической культуры личности, но и решению обще социальных проблем, в частности, укреплению связи между этносами.

Актуальность Программы обусловлена тем, что Программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества. Поскольку традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны. Программа призвана углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков обучающихся национальными видами спорта народов Севера.

Отличительными особенностями этой Программы является то, что обучающиеся принимаются в спортивную школу независимо от уровня своей

¹ См. раздел: Перечень информационного обеспечения Программы (стр. 34).

физической подготовки и антропометрических данных. Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию физически активной личности. Она реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп, обучающихся на всех этапах образовательного процесса.

Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагается включение в образовательный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований внутри группы.

При работе над образовательной Программой использован собственный педагогический опыт, практические рекомендации и специальная литература по вопросам истории национальных видов спорта, физиологии, спортивной медицины, гигиены и психологии.

Программа разработана на основе программы:

- Зуев В.Н. Северное многоборье: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ – Тюмень: изд-во «Вектор Бук», 2003 г.

Тип Программы по уровню усвоения – стартовый.

По принципам разработки и построения – одноуровневая.

Адресат Программы. Программа реализуется в спортивно-оздоровительных группах, ориентирована на детей (мальчиков, юношей/девушек, девушек) школьного возраста 6 – 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом, подтвержденных прохождением медицинского осмотра. К освоению Программы могут приступить дети, впервые начинающие заниматься спортом. При приёме на обучение по Программе, для обучающихся, проводится тестирование и проверка физических способностей. Рекомендуемый минимальный состав группы – не менее 10 человек.

Место реализации Программы. Занятия проводятся в оснащенных необходимым оборудованием спортивном зале и спортивной площадке (см. материально-техническое обеспечение программы).

Фактическое местоположение и юридический адрес ТМКОУ «Новорыбинская средняя школа» совпадают: п.Новорыбная, ул. Набережная, д. 13.

Срок реализации Программы и объем учебных часов. Программа рассчитана на 1 год обучения, продолжительность учебного года 39 недель, 234 часа в год.

Форма обучения. Программа реализуется в очной форме.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю еженедельно, продолжительностью 2 астрономических часа (1 час = 60 минут) с обязательным перерывом 10 минут.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью Программы является формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся; повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов через обучение северному многоборью.

Основными **задачами реализации Программы** является:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- развитие у обучающихся необходимых физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, в соответствии с сенситивными периодами;
- формирование начальной спортивной подготовки по профилю северное многоборье;
- привитие устойчивой привычки к активному образу жизни и занятиям спортом;
- воспитание волевых, моральных, этических и эстетических качеств у обучающихся;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейших занятий северным многоборьем.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Таблица №1

№	Раздел, темы	Всего часов	В том числе		Формы контроля/ аттестации
			Теория	Практика	
I	Теоретическая подготовка	10	10	-	Устный доклад/ Опрос
II	Общая физическая подготовка	100	-	100	Контрольно-переводные испытания
III	Специальная физическая и функциональная подготовка	40	-	40	Педагогическое наблюдение/ Опрос
IV	Избранный вид спорта: технико-тактическая подготовка	50	-	50	Педагогическое наблюдение/ Опрос
V	Другие виды спорта и подвижные игры	30	-	30	Педагогическое наблюдение/ Опрос
VI	Итоговая аттестация	4	+	4	Диагностика

	(контрольно-переводные испытания)				физических качеств
VII	Воспитательная работа	По общему плану			
VIII	Медицинский осмотр	1 раз в год			
IX	Участие в соревнованиях	По календарному плану			
Итого		234	10	224	

Содержание учебного плана Программы

I. Теоретическая подготовка (10 часов)

Теоретический материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной форме.

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

Тема 2. История развития северного многоборья. История зарождения и развития северного многоборья. Выдающиеся спортсмены по северному многоборью. Эволюционное развитие северного многоборья. Традиции, обычаи, праздники.

Тема 3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Спортивная одежда и обувь многоборца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по северному многоборью. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств для развития специальных физических качеств.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Понятие о болезнях (передача и распространение). Режим юного спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня юного спортсмена. Питание. Особое значение питания для растущего организма.

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы, их строение и функции. Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности ЦНС в результате занятий спортом. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние

физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечнососудистой системы. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Тема 6. Требования техники безопасности при занятиях северным многоборьем. Правила поведения на тренировочном занятиях, соревнованиях. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

II. Общая физическая подготовка (100 часов)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие обучающегося, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

Таблица №2

Практические занятия	Краткое содержание изучаемого материала реализации Программы
Легкая атлетика	
Строевые и порядковые упражнения	Общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.
Ходьба	Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.
Бег	На короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.
Упражнения без предметов	
Упражнения	Одновременные, переменные и последовательные

для рук и плечевого пояса	движения в плечах, локтевых и лучезарных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену), подтягивание на перекладине до касания затылком, подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые носки оттянуты, лазания по канату без помощи ног, лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами, отжимание в упоре на параллельных брусьях, отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке на гимнастической стенке разной высоты, отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены, отягощения – гантели, сгибание рук с одновременным подниманием плеч, отягощения в опущенных вниз руках, сгибая руки поднять отягощения до уровня подбородка (протяжка), то же с резиновым жгутом.
Упражнения для туловища	Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор - лежа боком, в упор - лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование); наклоны с отягощением (у шеи, на плечах, на груди) спина прогнута; разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны; то же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3-5 сек.; вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута; сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой; сгибание прямых ног, лежа на наклонной скамейке головой вверх; сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками; и.п. лежа живот на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз, поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице; отягощение в опущенных вниз руках, круговые движения туловища с одновременным подъемом

	отягощения вверх, гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч, повороты туловища в стороны; то же сидя на скамейке, подъем из партера равного веса захватом туловища сзади.
Упражнения для ног	В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух ногах и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах, прыжки через препятствия боком, прыжки в полуприседе и глубоком приседе, продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге, прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см, приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа, приседание в широком выпаде, приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.
Упражнения для рук, туловища, ног	В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большей амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.
Упражнения на расслабление	Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.
Дыхательные упражнения	Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и

	одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.
Упражнения с предметами	
Со скакалкой	Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки на спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.
С гимнастической палкой	Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переноса ног через палку (перешагиванием и прыжками); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – повороты на 360°; перевороты вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед и назад); перекаты в сторону с палкой сверху (не касаясь палкой ковра) и др.
Упражнения с теннисным мячом	Броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).
Упражнения на гимнастических снарядах	
На гимнастической скамейке	Упражнения на равновесие — стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различные направления, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верх (на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в приседе углом на скамейке; сидя на

	скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине, на наклонной скамейке вверх, держась руками за скамейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднятие скамейки группой и переставлении ее в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.
На гимнастической стенке	Передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку с одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху в низ, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке, в висе на верхней рейке поднятие ног до касания рейки; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стене (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола, из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 метра от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой); прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.
Силовая подготовка	
Прыжки	В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня,

	партнера и др.
Упражнения с собственным весом	– отжимания в упоре лежа; – поднимание ног из положения лежа на спине; – сгибание туловища из положения лежа на спине; – подтягивания на перекладине; – подъем силой, переворотом на перекладине; – подъем ног на перекладине.
Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг)	Вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения, стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подталкивания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.
Упражнения с гантелями (вес 1 кг)	Поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и поочередно и через стороны, впереди, в стороны, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля из-за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5 – 2 оборота), с вращением из руки в руку и др.
Развитие быстроты	
1. Повторное, максимально быстрое выполнение тренируемых движений или упражнений по сигналу (звук брошенного предмета, магнитофонная запись и др.). 2. Упражнения в облегченных условиях: старты по команде (сигналу) под уклон до 15 градусов или с помощью резинового амортизатора, бег со старта на 10-15 м по 4-6 повторений в 2-3 сериях. Продолжительность упражнений для решения данной задачи не должна превышать 4-5 сек.	

3. Подвижные игры с малым мячом или специальные упражнения. Точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием ее быстроты. 4. Упражнения на выполнение с максимальной скоростью и частотой движений. 5. Контроль за быстрым расслаблением работающих мышц в скоростных движениях, а также тренировкой самой способности релаксации мышц, в том числе и аутотренингом.
Развитие выносливости
1. Продолжительность упражнений до появления первых признаков выраженного утомления. 2. Возрастание интенсивности физической работы. 3. Выполнение кратковременных мощных спуртов, рывков, прыжков, серий ударов, т. е. в скоростно-силовых упражнениях максимальной мощности. 4. Кроссовый бег. 5. Спортивные игры.
Развитие гибкости
1. Динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание (наклоны, прогибы, шпагат продольный, поперечный, махи и т.д.). Необходимо только всегда помнить, что растягиваться, как правило, можно лишь после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений, а лишь чувство растягиваемых мышц и связок. 2. Метод многократного растягивания - многократные повторения упражнений с постепенным увеличением размаха движений. Спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитуды, увеличивая ее к 8-12-му повторению до максимума. В основной части занятия такие упражнения следует выполнять несколькими сериями, чередуя их с работой основной направленности. Если же развитие гибкости является одной из основных задач тренировочного занятия, то целесообразно упражнения на растягивание сконцентрировать во второй половине основной части, выделив их самостоятельным блоком.

III. Специальная физическая подготовка (40 часов)

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение определенных элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

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

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

Краткая характеристика тренировочных средств обучения по специальной физической подготовке прилагается в Приложении №1.

Основные средства и методы развития скоростно-силовых качеств

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для бегунов:

1. Движения руками и ногами как при беге, то же с гантелями в руках и утяжеляющими манжетами на голеностопе.

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

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

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

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

6. Поднимание и толчки набивного мяча ногами.

7. Движения с сопротивлением резины, партнера.

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

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

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

Упражнения для барьеристов (могут быть дополнительными к упражнениям для бегунов):

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

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

3. Развитие подвижности в тазобедренных суставах и эластичности мышц.

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

Упражнения для прыгунов (дополнительные к упражнениям для бегунов):

1. Подъем на переднюю часть стопы.

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

Упражнения для метателей:

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

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

- при выполнении упражнений необходимо следить за техникой, рисунком движений и ритмом, обращать особое внимание на амплитуду, угловые значения сгибания рук, ног, в поворотах и наклонах туловища и на время проявления максимальных мышечных усилий;
- наибольший эффект в развитии скоростно-силовых качеств можно достигнуть упражнениями с концентрацией внимания на взрывном характере проявления усилий;

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

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

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

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

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

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

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

Основные средства и методы развития специальной выносливости

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

Специальная выносливость характеризует работоспособность, которая необходима юным спортсменам для выполнения упражнения с наибольшей эффективностью и может противостоять утомлению. Для видов скоростно-

силовой группы специальная выносливость необходима для сохранения наивысшей скорости движений при многократных повторениях прыжков и метаний, а также специальных упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

К основным средствам первого метода относятся: разминочный, восстановительный и легкий кроссовый бег, длительный кроссовый, темповый кроссовый и длительный кросс в переменном темпе. Эти средства развивают главным образом аэробные возможности спортсменов. Однако в темповом кроссовом беге, кроссе и групповом беге на местности (фартлек) в переменном темпе частично могут совершенствоваться и анаэробные возможности бегунов в связи со смешанным аэробно – анаэробным энергообеспечением.

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

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

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

IV. Избранный вид спорта (50 часов)

Техническая подготовка

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

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов 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.

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 многолетнем циклах тренировки (Приложение №2).

Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных

характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Задачи тактической подготовки:

1. Реальная оценка происходящих событий. На результат помимо подготовленности спортсмена, большое влияние оказывает внешние условия (погода, состояние дорожки и секторов, количество участников в группе, длительность перерывов между видами и возможность использовать эти перерывы для восстановления и т.п.). Знание слабых и сильных сторон подготовленности соперников, сравнение своих результатов с личными рекордами и с планом на данное соревнование позволяют уже после нескольких видов определить возможности спортсменов.

2. Экономное расходование сил. Необходимо заранее продумать стратегию действий. Разминка должна быть обычной, к которой спортсмен привык, количество пробных попыток – оптимальным для настройки на выступление, между зачетными попытками не стоит делать лишние движения. Бег на 1500 м., 2000 м., 3000 м. полезно проводить в равномерном, оптимально быстром для себя темпе. В прыжках и метаниях надо реально

оценивать свои возможности и тем самым регулировать количество попыток. Иногда полезно отказаться от попытки, чтобы лучше подготовиться к следующему виду.

3. Обеспечение надежности выступления. Рекомендуется использовать наиболее отработанные варианты техники.

V. Другие виды спорта и игровая подготовка (30 часов)

Спортивные игры: Мини-футбол, футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч – овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Игры народов Крайнего Севера:

Практика показывает, что внедрение национально-регионального компонента в образовательный процесс повышает его уровень, способствует установлению прочных связей с коренным народом, обогащает духовные и социальные качества детей.

Познакомить детей с играми какого-нибудь народа – лучший способ вызвать интерес и симпатию к данному народу, поскольку игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Именно игра доступным языком передает детям знания о народе любой национальности.

VI. Итоговая аттестация (4 часа)

Приемные и переводные испытания по данной Программе подразумевают проведение мониторинговых срезов на выполнение упражнений по общей физической подготовке.

VII. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности осуществляется одновременно с развитием волевых качеств.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;

- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений;
- вовлечение родителей в воспитание спортсмена.

VIII. Медицинский осмотр

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям северным многоборьем и к участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками Хатангской районной больницы №1.

Для оперативного контроля состояния здоровья обучающихся и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям – осуществляется текущий медицинский осмотр.

IX. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, уровня физической и технической подготовленности обучающихся.

Обучающиеся принимают участие в различных соревнованиях: групповых, внутришкольных, районных. По окончании соревнований тренер-преподаватель учит находить ошибки в технике выполнения упражнений.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По завершению обучения, обучающиеся овладевают следующими знаниями, умениями и навыками:

Знания:

- первоначальные понятия о технике и тактике северного многоборья;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- специальная терминология;
- основы здорового образа жизни.

Умения:

- выполнение учебных заданий на занятиях;
- соблюдение основных правил личной гигиены;
- страховка и самостраховка;
- выполнение разминочных и основных комплексов упражнений.

Навыки:

- оказание первой помощи при ушибах, ссадинах;
- понимание о необходимости физических упражнений, для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

1.4.1 Личностные: у обучающихся будут сформированы:

- устойчивый интерес и мотивация к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- основы здорового и безопасного образа жизни;
- усвоены правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- основы самодисциплины и правил личной гигиены.

1.4.2 Метапредметные: у обучающихся будут развиты:

- навыки культурного общения и поведения в коллективе;
- самостоятельность, ответственность, аккуратность, дисциплинированность.
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы улучшения.

1.4.3 Предметные:

- приобретен опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоены умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- сформированы умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений;
- усвоены знания по истории развития спорта и олимпийского движения;
- усвоены знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, также о роли физической культуры в организации здорового образа жизни.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица №3

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации

1 год обучения	01 сентября	31 мая	39	117	234	3 раза в неделю по 2 астрономических часа	Промежуточная аттестация - октябрь. Итоговая аттестация - май.
----------------	-------------	--------	----	-----	-----	---	--

Расчет учебных часов ведется в астрономических часах: 1 астрономический час = 60 минутам.

Календарный-учебный график утверждается директором ежегодно (Приложение №3). На период отдыха обучающегося (праздничные дни; командировка, внеочередной отпуск, нетрудоспособность тренера-преподавателя) образовательный процесс проходит по индивидуальным планам обучающихся, согласно Положению Учреждения (Приложение №4).

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация Программы соответствует требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ, Министерства образования администрации Красноярского края и требований техники безопасности в процессе реализации Программы (Приложение №5).

Для успешного решения поставленных в Программе задач требуется кадровое, информационное и материально-техническое обеспечение.

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Теоретические и практические занятия проходят в спортивном зале оборудованном необходимым инвентарём.

Перечень инвентаря и оборудования

Таблица №4

№ п/п	Наименование оборудования	шт.
Основное оборудование и инвентарь		
1	Зал	1
2	Спортивный топорик	2
3	Тынзян	2
4	Нарты (средние)	10
Дополнительные технические средства обучения		
1	Гимнастический конь	2

2	Гимнастические скакалки	20
3	Гимнастические скамейки	5
4	Гимнастические маты	2
5	Мяч набивной, футбольный, баскетбольный	14
6	Гранаты	2
Контрольно-измерительные и судейско-информационные средства		
1	Свисток	1
2	Секундомер	1
Оборудование для зала		
1	Перекладина гимнастическая	4
2	Диски от 0,5 до 15 кг	12

Требования к специальной одежде обучающегося

Для занятий в спортивном зале: штаны или шорты (хлопковые или синтетические), хлопковая футболка, кроссовки.

Для занятий на улице: теплый удобный лыжный костюм, шапка, шарф, перчатки, теплая обувь.

2.2.2 Информационное обеспечение

- Министерство спорта России. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>
- Министерство образования и науки России. [Электронный ресурс]. URL: <http://минобрнауки.рф/>
- Красноярский краевой спортивный портал. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kraysport.ru>
- Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. [Электронный ресурс]. URL: www.lesgaft.spb.ru.
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>.
- Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>.

2.2.3 Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренерами-преподавателями спортивной школы. Образование – не ниже средне-специального, профильное или педагогическое.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма контроля: диагностика физических качеств.

Критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе является:

- регулярность посещения занятий,
- положительная динамика развития физических качеств,
- уровень освоения теоретических знаний и умений,
- отсутствие медицинских противопоказаний.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, является: выполнение контрольных нормативов по разделу теоретической и общефизической подготовки.

Итоговая аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, сотрудников методического отдела и тренера-преподавателя, утверждается план проведения аттестации.

Успешное прохождение аттестации дает основание для перевода обучающихся, на дальнейшее обучение, по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, продолжают обучение на спортивно-оздоровительном этапе.

2.3.1 Оценка уровня теоретической подготовленности обучающихся

В рамках реализации Программы осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится в тестовом режиме (20 заданий по пройденным темам). Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням:

- 15-20 баллов – высокий уровень (оценка «5»);
- 9-14 баллов – средний уровень (оценка «4»);
- 0-8 баллов – низкий уровень (оценка «3»).

Вопросы для оценки теоретической подготовки обучающихся

1. Понятие «физическая культура». Что не является характеристикой техники выполнения физических упражнений? Физическая культура – это?

2. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

3. Понятие об утомлении и переутомлении. Какие внешние признаки относятся к резкому переутомлению в процессе физических упражнений? Причины утомления.

4. Восстановительные мероприятия в спорте.
5. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.
6. Основные сведения о технической подготовке, о её значении для роста спортивного мастерства.
7. Средства и методы технической подготовки.
8. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.
9. Понятие о гигиене и санитарии.
10. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?
11. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
12. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
13. Профилактика вредных привычек.
14. Термин «Олимпиада» означает? Время празднования Игры Олимпиады? Что символизируют Олимпийские игры?
15. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как ...?
16. Что относится к закаливающим процедурам?
 - 1) солнечные ванны; 2) воздушные ванны; 3) водные процедуры; 4) лечебные процедуры; 5) подводный массаж; 6) гигиенические процедуры.
17. Главным для определения нагрузки при выполнении физических упражнений является...? При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется...?
18. Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:
19. Под физическим развитием понимается?
20. Основные причины спортивных травм являются...? Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при открытых переломах?

2.3.2 Оценка уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений в пределах спортивного зала. Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений:

Тест на координационные способности: челночный бег 3 x 10 метров.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными

линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Педагог останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Тест на гибкость и выносливость: поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Тестируемый выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд (или 1 минуту от возраста), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);

- изменение прямого угла согнутых ног.

Тест на скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места.

Тестируемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Тестируемому предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Тестируемый имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Тест на силовые способности: сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45° относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом педагога вслух. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

Тест на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на

гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Тестируемый выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей педагогу определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде педагога тестируемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне тестируемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Таблица для определения уровня физической подготовленности (Приложение №6).

После задачи итоговой аттестации по общей физической подготовки контрольные нормативы вносятся в протокол (Приложение №7).

2.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа реализуется в очной форме.

На занятиях используются: словесные (рассказ, беседа), наглядные (просмотр видео с соревнований различного уровня), практические (спортивные тренировки, соревнования, летние сборы) методы обучения. А так же методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирования.

Форма организации образовательного процесса: групповые практические занятия; индивидуальные занятия тренера-преподавателя; самостоятельные тренировки (по индивидуальному плану); лекции, беседы, просмотр учебных кинофильмов; участие в соревнованиях.

Алгоритм учебного занятия может меняться в зависимости от цели занятия, от предстоящих соревнований. Примерная схема учебного занятия:

1. Построение, оглашение цели и задачи предстоящего занятия.
2. Разминка.
3. Изучение нового материала.
4. Перемена.
5. Закрепления нового, или отработка старого материала.
6. Релаксация.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Основная функция Программы – физическое образование;

вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка.

В соответствии с основной функцией Программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяется величина и направленность нагрузки, и на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годичном цикле.

В основу отбора и систематизации материала Программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон образовательного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала; в постепенном усложнении содержания тренировок; в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов.

2.4.1 Педагогический и врачебный контроль

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является уточнения в планировании образовательного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств тренировок и т.п.

Практическая реализация врачебно-педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание тренировочных занятий.

Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям:

- определение степени усвоения техники двигательных действий;
- определение уровня развития двигательных (физических) качеств.

Врачебный контроль

Главная задача врачебного контроля – обеспечение правильности и высокой эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий.

Основные задачи врачебного контроля:

1. определение состояния здоровья обучающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах;
2. осуществление врачебного контроля на занятиях по физическому воспитанию и спортом;
3. диагностика функционального состояния;
4. оценка физического развития и выявление заболеваний и травм;
5. медицинское обеспечение соревнований.

Врачебный контроль проводится в следующих формах:

- регулярные врачебные обследования и контроль;
- врачебно-педагогические наблюдения за обучающимися во время занятий и соревнований;
- санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий;
- медико-санитарное обеспечение массовых оздоровительных и спортивных мероприятий;
- профилактика спортивного травматизма и заболеваний;
- санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

2.5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 30.12.2021 г.) «Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022 г.).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступ. в силу с 01.03.2023 г.).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 г. №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. №391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме образовательных программ».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав ТМКОУ «Новорыбинская средняя школа».
- Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в ТМКОУ «Новорыбинская средняя школа».
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности ТМКОУ «Новорыбинская средняя школа».

Учебно-методическая литература:

Для педагога:

- Бельды Б.Ч. Возрождение традиционных средств физического воспитания народов Севера: Межвузовский сборник научных трудов. - Хабаровск: Хабаровский педагогический институт, 1990 г.
- Зуев В.Н. Управление системой соревнований в северном многоборье – Омск: сибГАФК, 1996 г.
- Зуев В.Н., Сысолятина Г.В. Программа для ДЮСШ (национальные виды спорта северного многоборья) М., 2003 г.
- Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000 г.
- Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010 г.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: АСТ; Астрель, 2004 г.
- Синявский Н.И., Власов В.В. – Северное многоборье: Уч.-метод. пособие, Сургут, 2002 г.

Для обучающихся:

- Зуев В.Н. Северное многоборье. – Тюмень: Вектор Бук, 2003 г.
- Зуев В.Н., Сысолятина Г.В., Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / М., 2003 г.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебн: пос. для ИФК. – М.: ФиС., 2007 г.
- Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006 г.
- Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010 г.

- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 г.

Для родителей:

- Абсолямов Г.Ш. Национальные виды спорта РСФСР – М.; 1957 г.
- Викулова А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» – Ярославль, 1996 г.
- Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010 г.
- Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000 г.
- Прокопенко В.И. Традиции физического воспитания народов Севера. – Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 1993 г.

Краткая характеристика тренировочных средств обучения по специальной физической подготовке

Основные тренировочные средства непрерывного метода:

1. Аэробной направленности:
 - разминочный, восстановительный или медленный кроссовый бег длительностью 20-60 мин. Скорость равномерная, пульс – 130-140 уд/мин. Применяется круглогодично после напряженных тренировок;
 - длительный кроссовый бег – 45-90 мин. (возможно и до 120 мин раз в месяц). Скорость равномерная, пульс – 150-160 уд/мин. Применяется круглогодично. Наибольший объем – в подготовительном периоде.
2. Аэробно – анаэробной направленности:
 - темповый кроссовый бег длительностью 20-60 мин. Скорость равномерная, пульс – 175-160 уд/мин. Применяется круглогодично. В подготовительном периоде – до 2 раз в неделю, в соревновательном – 1 раз в 1 – 2 недели;
 - длительный кроссовый бег в переменном темпе – 30 – 60 мин с ускорениями на отрезках 800-3000 м или 100-150 м. Уровень пульса в ускорениях – 175-185 уд/мин, а между ними – до 150 уд/мин. Число ускорений – от 3 до 6-8 в зависимости от длины отрезка. Применяется в подготовительном периоде 1-2 раза в неделю, а со спринтерскими ускорениями и в соревновательном периоде 1 раз в неделю.
 - Близким по своему воздействию является групповой бег на местности – фартлек или «беговая игра» в переменном темпе с произвольными скоростью и длиной ускорений, а также с интервалами медленного бега между ними.

Основные тренировочные средства прерывного метода:

1. Аэробно – анаэробной направленности:
 - повторный бег (переменный) на отрезках 1-4 км. В подготовительном периоде скорость около 80% от максимальной при пульсе 170-190 уд/мин, в соревновательном периоде скорость 85-90%. Интервал отдыха – 5-6 мин. Может применяться в виде контрольного бега (соревновательный метод) для развития работоспособности и максимального потребления кислорода;
 - переменный бег на отрезках 100-800 м со скоростью до 80% от максимальной, т.е. личного рекорда на отрезке. Отдых в виде бега трусцой 50-400 м, пульс до 180 уд/мин в конце отрезка, после бега трусцой 130-140

уд/мин. Применяется в конце подготовительного и в начале соревновательного периода;

- интервальный бег на отрезках 200 и 400 м со скоростью около 75% от максимальной и интервалом отдыха до 1 мин – бег трусцой. Пульс при беге – до 180 уд/мин, к концу интервала отдыха снижается до 130-140 уд/мин. Число повторений – 10-30. Переменный и интервальный бег для повышения работоспособности сердца менее эффективен, чем длительный и темповый кроссовый бег.

2. Анаэробной направленности:

- интервальный бег на отрезках 200-800 м. со скоростью 85-95 % от максимальной на данном отрезке. Интервал отдыха – бег трусцой от 90 сек. до 5 мин. Применяется в конце подготовительного и в соревновательном периоде 2-3 раза в неделю.

- интервальный бег на отрезках 50-200 м. с максимальной или околорекордной скоростью. Применяется в соревновательном периоде раз в неделю. Во время отдыха – бег трусцой на отрезке.

Основные средства соревновательного метода:

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

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

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

Для оценки тренировочного процесса и повышения спортивной формы необходимо регулярно применять педагогические и медикобиологические тесты.

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

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

Наиболее доступными медико-биологическими тестами являются:

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

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

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

Для эффективного развития специальной выносливости следует выполнять упражнения с несколько большей скоростью, чем на дистанции во время соревнований. Вместе с тем и тренировочные скорости должны

соответственно повышаться, так как средние соревновательные скорости – дистанция (м), деленная на время (сек.), из года в год возрастают по мере роста личных результатов.

Общая физическая подготовка обеспечивает прочную основу для дальнейшего развития функциональных возможностей спортсменов по северному многоборью.

Основные средства и методы развития координационных возможностей

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

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

Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

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

К способностям первой группы относится метание тынзяна на хорей.

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

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

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

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное

до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

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

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

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

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

Методика совершенствования точности движений включает средства и методы, направленные на развитие способностей к воспроизведению, оценке, а также к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений. Эти способности основаны преимущественно на проприоцептивной чувствительности, поскольку двигательные ощущения и восприятия имеют наибольшее значение для управления движениями (зрительные, слуховые, вестибулярные и др.). Точность любого двигательного действия зависит как от чувствительности участвующих в управлении сенсорных систем, так и от способности человека осознанно воспринимать свои ощущения. Способность воспринимать и различать изменения в движениях (вплоть до минимальных) по пространственным и временным параметрам хорошо тренируется. Труднее воспринимаются величины мышечного напряжения.

Более высокий уровень координации движений достигается специальными упражнениями на соразмерность движений в задаваемых пределах времени, пространства и мышечных усилий. В качестве методов используют следующие: метод многократного выполнения упражнения с последующим измерением точности по времени, пространству и мышечному усилию с установкой на запоминание показателей и последующей

самооценкой обучающимися мер времени, пространства и усилий и воспроизведением их по заданиям; метод «контрастных заданий»; метод «сближаемых заданий».

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

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

Суть метода «контрастного задания» состоит в чередовании упражнений, резко отличающихся по какому-либо параметру. Например, по пространственному параметру: чередование бросков мяча в кольцо с 6 и 4 м, с 4 и 2 м; прыжки в длину с места на максимальное расстояние и на половину его; принятие руками положения угла 90^0 и 45^0 т.п. По указанной методике требуется относительно грубая точность дифференцирования.

Что касается методики «сближаемых заданий», то здесь необходимо тонкое дифференцирование. Примеры: принятие руками положения угла 90^0 и 75^0 , 90^0 и 80^0 и т.п.

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

Совершенствование временной точности движений зависит от развития «чувства времени». Чувствовать время – это значит быть способным тонко воспринимать временные параметры, что создает возможность распределять свои действия в строго заданное время. Для совершенствования временной точности движений применяют задания по оценке макроинтервалов времени – 5/ 10/ 20 сек. (пользуясь для проверки секундомером) и микроинтервалов времени – 1/ 0,5/ 0,3/ 0,2/ 0,1 сек. и др. (пользуясь электронным прибором).

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

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

- а) заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;

б) нагрузки не должны вызывать значительного утомления, так как при утомлении (как физическим, так и психическим) сильно снижается четкость мышечных ощущений, а в этом состоянии координационные способности совершенствуются плохо:

в) в структуре отдельного занятия упражнения на развитие координационных способностей желательно планировать в начале основной части;

г) интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для восстановления работоспособности;

д) воспитание различных видов координационных способностей должно происходить в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧНЫХ ВИДОВ СЕВЕРНОГО МНОГОБОРЬЯ

Общие основы техники видов многоборья

Тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами

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

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

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

Метание топора на дальность

Характеристика фаз в метании топора. Определение эффективности выбора варианта держания топора. Способы метания топора: с поднятой рукой вверх (рука согнута в локтевом суставе) из исходного положения ноги врозь, одна впереди, лицом по направлению метания; с отведением руки через сторону назад вверх из исходного положения ноги врозь, одна впереди по направлению метания. Тоже с разбега. Разбег и подготовка к броску. Держание топора при разбеге. Части разбега. Длина разбега. Контрольные отметки. Способы отведения рук на пять шагов. Выбор варианта в зависимости от квалификации и индивидуальных способностей спортсмена. Характеристика бросковых шагов в связи с выполнением отведения рук. Влияние факторов начальной скорости, угла вылета, вращательно-поступательного движения и сопротивления воздушной среды на дальность полета топора. Имитация метания. Характерные особенности полета топора: сначала вверх по наклонной плоскости, затем переходит в полет по горизонтальной плоскости и в завершении переходит в полет по наклонной плоскости. Полет в горизонтальной плоскости на высоте 2 – 5 м и переход в планирование вниз по наклонной в зависимости от погодных условий. Изменение направления полета, их причины. Характеристика исходного положения перед броском, финальное усилие в связи со способом отведения и запуска топора. Подкручивание топора. Различные положения туловища перед финальным усилием. Сохранение равновесия после финального усилия. Влияние формы и длины ручки топора на дальность полета, планирование. Изготовление топора.

Прыжки через нарты

Характерные особенности прыжка с места с одновременным отталкиванием двух ног через нарты. Исходное положение прыжков через нарты. Предварительное движение рук и туловища перед отталкиванием. Отталкивание двух ног. Техника отталкивания. Движение частей тела в момент отталкивания. ОЦТ тела в момент отталкивания. Техника полета. Подтягивание ног и положение рук. Приземление. Повторные отталкивания и движения рук. Движения во время последующих отталкиваний, положение в полете, приземление. Техника приземления и полета в «висячем» положении. Особенности прыжков через нарты на продолжительность. Техника приземления после преодоления десяти нарт. Техника разворота после преодоления десяти нарт. Ритм прыжков через нарты. Разбор техники прыжков через нарты. Правила прыжков через нарты.

Бег с палкой

Цикл беговых движений. Структура в цикле. Значение фазы отталкивания. Реакция опоры и ее значение. Угол отталкивания в беге на средние и длинные дистанции. Сила отталкивания. Скорость бега. Темп бега и его значение. Бег по прямой линии. Внешние признаки эффективности техники. Положение туловища при беге. Значение расслабленного состояния мышц и плечевого пояса. Роль мышц и связок стопы и их значение при беге. Старт и стартовое ускорение. Положение туловища, движение рук, ног. Структура бегового шага при стартовом разбеге, бегу на дистанции и на финишном отрезке. Причины, вызывающие вертикальные, боковые колебания при беге, и методы их устранения. Особенности дыхания бегуна на средние и длинные дистанции при беге по пересеченной местности. Особенности бега с палкой. Вероятные действия бегуна с помощью палки вовремя пробегания дистанции. Действия бегуна по команде «На старт!» и «Марш». Прохождение основной части дистанции в местах короткого, длинного, крутого и пологого подъема и аналогичных спусков. Важность сочетания длины шага с темпом бега. Технические особенности бега на подъемах и спусках различной крутизны. Умение перебороть минутные слабости при утомлении. Прохождение финишных отрезков. Остановка бегуна после финиша.

Метание тынзяна на хорей

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

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

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

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

Для выполнения броска спортсмен становится в избранной точке круга боком или лицом, или в положении полповорота по направлению метания. Предварительное движение начинается с замаха. Рука с тынзяном отводится назад, сопровождая движение с небольшим поворотом туловища,

противоположная рука при этом направлена вперед, кисть расправлена и выставлена ладонью вовнутрь. ОЦТ тела переносится на сзади стоящую ногу, развернутую в сторону. Значение предварительного движения для придания дальности и точности метания. Последовательность движения тела и конечностей при выполнении предварительного движения.

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

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

Методические рекомендации по тренировке многоборцев

Подготовительный этап

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

Второй этап. Средства тренировочных занятий те же, что и на первом этапе подготовительного периода, но в значительной степени возрастает количество и удельный вес упражнений, направленных на совершенствование техники метания тынзяна на хорей и развитие физических качеств. Участие в прикидках и соревнованиях по метанию тынзяна на хорей.

Соревновательный период

В процессе учебно-тренировочных занятий основное внимание уделяется отработке отдельных элементов техники метания тынзяна на хорей. Для поддержания спортивной работоспособности выполняются упражнения общей физической подготовки. В занятия включаются прыжковые упражнения, прыжки с места и с разбега в длину и высоту, тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами с места и с разбега, метание тынзяна. Объем выполняемых

упражнений постепенно уменьшается и повышается интенсивность тренировочных нагрузок. Участие в соревнованиях.

Переходный период

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

Психологическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

Подскоки на месте и в движении на одной и двух ногах без маховых движений руками и в сочетании с махом руками и движением туловища. Различные прыжки со скалкой на время, быстроту и законченность отталкивания стопой. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди и одновременным махом обеими руками на количество раз, серий, на время. Выпрыгивание из глубокого приседа с опорой о гимнастическую стенку на

двух и на одной ноге, на количество раз, серий, на время. То же, без опоры с махом руками вверх. «Скачки» на месте на левой и правой ноге до отказа на время, сериями. Прыжки в «шаге» на месте с разноименным и одноименным махом руками. То же, через набивные мячи, низкие барьеры и по отметкам. То же, с одновременным отталкиванием двух ног. Выполнение вышеперечисленных упражнений с небольшими отягощениями, расположенными на плечах, поясе.

Задача 3. Овладение техникой тройного прыжка с отталкиванием двумя ногами с места и с разбега.

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

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

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

Тройной прыжок с места; то же по ровным отметкам и с увеличением расстояния между ними. Тройной прыжок с трех беговых шагов. Тройной прыжок с небольшого разбега на технику, координацию движений с акцентом на высоту полета. В каждой части, на быстроту отталкивания и скорость продвижения.

Тройной прыжок с короткого разбега в соревновательной форме.

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

Задача 6. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.

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

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

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

Методические рекомендации по тренировке в беге с палкой

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

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

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

В беге туловище спортсмена немного наклонено вперед, голова держится прямо. Руки двигаются свободно как маятник с изменяющимся центром тяжести, пальцы свободно сложены, предплечья не напряжены, плечи не поднимаются вверх. Кисти при движении вперед не пересекают средней линии туловища и поднимаются примерно до уровня ключицы, при движении назад доходят до задней линии туловища. Нога ставится на опору упруго на внешний свод стопы с последующим опусканием на всю стопу. Следы стоп на дорожке находятся на одной прямой, носки не разворачиваются в стороны. Отталкивание заканчивается выпрямлением опорной ноги во всех суставах. Маховая нога, согнутая в коленном суставе, движется вперед таким образом, что пятка поднимается примерно до высоты середины бедра. В момент окончания отталкивания голень маховой ноги и бедро толчковой параллельны.

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

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

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

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

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

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

Методика обучения технике бега с палкой на средние и длинные дистанции

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у обучающихся представление о технике бега с палкой по пересеченной местности на средние и длинные дистанции	
1. Краткий рассказ о беге с палкой по пересеченной местности на средние и длинные дистанции	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин.
2. Демонстрация техники бега с палкой по пересеченной местности на средние и длинные дистанции	Сначала показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения.
3. Опробование – пробегание, обучающимся пробежать 2-3 раза по 80-100 м.	Наблюдать за выполнением бега и выявить общие ошибки, характерные для всех обучающихся.
Задача 2. Обучить основным элементам техники бегового шага	
1. Имитация положений ног, рук, туловища, головы, стоя у гимнастической стенки	Выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, вертикали, окончания отталкивания
2. Имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально	Сохранять вертикальное положение головы и туловища. Выполнять упражнение фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений.
3. Медленный бег на передней части стопы	Выполнять в колонне по одному. Не касаться пятками поверхности
4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег	При выполнении упражнения сохранять вертикальное положение туловища, руки согнуты в локтях; переход к обычному бегу плавный, почти незаметный

Средства	Методические указания
5. Семенящий бег с переходом на обычный бег	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	
1. Ускорения на отрезке 60-80 м	Обращать внимание на постепенное наращивание скорости
2. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100 м	Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и плавное удерживание
3. Бег на 100-200 м с равномерной скоростью по заданию тренера	Сохранять среднюю скорость бега – 5 м/с, в случае отклонения от заданного времени более чем на 1 с пробегание повторять
4. Бег на 100-200 м с переменной скоростью по заданию тренера	Выполнять в группе в беге по кругу по свистку. Следить за плавностью наращивания и снижения скорости бега
5. Быстрый набор скорости и переход на свободный бег на 80-120 м	Следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному
Задача 4. Обучить технике бега по повороту	
1. Бег змейкой	Выполнять в колонне по одному за направляющим по заранее намеченному маршруту
2. Бег по кругу диаметром 20-30 м	Выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и изменением работы рук
3. Выбегание с виража на прямую	Обращать внимание на увеличение длины шагов и выпрямление туловища
4. Вбегание с прямой в вираж	Обращать внимание на увеличение частоты шагов и работы рук
5. Повторный бег по виражу	Следить за постановкой стоп и положением туловища
Задача 5. Обучить технике бега с палкой в гору	
1. Демонстрация техники бега с палкой в гору	Сначала показать с боку, затем спереди и сзади. Обратить внимание на применение палки
2. Имитация положения рук, ног и туловища, стоя у подножья горы	Выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, окончания отталкивания
3. Имитация движения рук на месте (одна рука впереди другая сзади) туловище наклонено вперед	Руки работают чаще и выше, туловище наклоняется вперед. Выполнять движения фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений

Средства	Методические указания
4. Имитация движения рук на месте. Палка в правой (левой) руке	Обратить внимание на держании палки и движении руки с палкой
5. Повторное выполнение бега без палки в гору	Обратить внимание на положение туловища, работу рук и ног
6. Повторное выполнение бега с палкой в гору	Обратить внимание на применение палки
Задача 6. Обучить технике бега с палкой под гору	
1. Демонстрация техники бега с палкой под гору	Сначала показать с боку, затем спереди и сзади
2. Имитация положения рук, ног и туловища, стоя у подножья горы	Выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, расслабленном состоянии рук. Плечи слегка подаются назад
3. Имитация движения рук на месте. Палка в правой (левой) руке	Обратить внимание на держании палки и движении руки с палкой
4. Повторное выполнение бега с палкой под гору	Стопа проносится ближе к опоре, нога сгибается незначительно, руки почти не работают и расслаблены, плечи слегка поданы назад
Задача 7. Обучить технике высокого старта	
1. Изучение стартовых положений: «На старт!», «Марш!»	Выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений
2. Выполнение стартов по одному	Выполнять не в полную силу
3. Выполнение стартов в группе	Выполнять с максимальной скоростью
4. Выполнение стартов в группе с поворота	Построить группу на дорожке уступом, бежать под общую команду
5. Максимальное ускорение со старта на отрезке 30-50 м	Выполнять максимально быстро с наклоном вперед
Задача 8. Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках	
1. Повторный бег на 200 м	Пробежать группой за 40-45 с. При отклонении на 1 с от задания бег повторить
2. Повторный бег на 400 м	Показать одинаковое время на первой и второй половине дистанции
3. Повторный бег на 600 м	Показать одинаковое время бега на 200 м
4. Бег 4х200 м через 1 мин отдыха	Показать одинаковое время бега на 200 м

Средства	Методические указания
5. Бег 4x200 м через 1 мин отдыха	Бегун сам сообщает время бега на отрезках, а преподаватель сравнивает его с реальным
Задача 9. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	
1. Переменный бег от 200 до 2000 м	Следить за стабильностью техники и совершенствованием умения увеличивать скорость
2. Бег от 400 до 1200 м	Добиваться умения удерживать нужную равномерную скорость движения и стараться не отклоняться от заданного результата
3. Бег от 400 до 1200 м с ускорением на последних 100 м	Добиваться умения удерживать равномерную скорость, стабильную технику и ритм дыхания
4. Бег в затрудненных условиях (дождь, ветер, мягкий грунт и т.п.)	Обращать внимание на вариативность техники в зависимости от условий
5. Участие в соревнованиях	Добиваться максимального результата

Методические рекомендации по тренировке метателей топора

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

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

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

Средства	Методические указания.
3. Демонстрация техники метания на кинограммах, рисунках, плакатах и видеороликах	Обратить внимание на положения звеньев тела метателя в отдельные ключевые моменты движения
Задача 2. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда	
1. И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок топора (гранаты и мяча) из-за головы двумя руками	Левая рука придерживает правую за запястье, ноги не сгибаются
2. И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок топора (гранаты и мяча) из-за головы одной рукой	Обращать внимание на работу кисти при броске, плечи не должны разворачиваться
3. И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок топора (гранаты и мяча) из-за головы в цель	Цель расположить на расстоянии 6 – 10 м от линии броска
4. И.п. – стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди. Бросок топора (гранаты и мяча) за счет хлестообразного движения руки	Следить за тем, чтобы левая нога не сгибалась
5. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди. Бросок топора (гранаты и мяча) за счет хлестообразного движения руки	Обращать внимание на скручивание туловища при отведении топора (гранаты и мяча) назад за спину
Задача 3. Обучить финальному усилию	
1. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди. (Стопа повернута внутрь на 45°), правая нога согнута. Бросок топора (гранаты и мяча) вперед – вверх	Движение начинается с разгибания и поворота правой ноги, снаряд не опускается ниже плеча метаемой руки
2. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Бросок топора (гранаты и мяча) в цель за счет хлестообразного движения руки	Цель расположить на расстоянии 10 – 12 м от линии броска
3. Имитация Броска топора (гранаты и мяча) с места с сопротивлением партнера (партнер держит метаемого за руку)	Выполнять медленно. Партнер следит за последовательностью включения звеньев в работу и наличием постоянной тяги руки
4. И.п. – стоя левым боком в сторону метания (расстояние между стопами 70 – 90 см). Согнуть правую ногу, повернуть туловище направо, развернуть ось плеч и метнуть снаряд вперед – вверх	При повороте отводить топор за спину, не опуская ее ниже оси плеч. Движение выполнять слитно без остановки
Задача 4. Обучить метанию с бросковых шагов	

Средства	Методические указания.
1. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание топора (гранаты и мяча) с одного шага	Следить за тем, чтобы при постановке левой правая нога сгибалась
2. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание топора (гранаты и мяча) со скрестного шага	Сначала выполнять медленно с ходьбы, затем с прыжка и с бега. Следить за отсутствием вертикальных колебаний тела
3. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание топора (гранаты и мяча) со скрестного шага в цель	Цель расположить на расстоянии 10 – 12 м от линии броска
4. Метание отведенного снаряда с двух шагов разбега	Выполнить с постепенным ускорением
5. Метание отведенного снаряда с 4 – 8 шагов разбега	Следить за сохранением положения снаряда в отведенной руке
Задача 5. Обучить технике выполнения разбега и отведения топора (гранаты и мяча)	
1. Имитация отведения топора (гранаты и мяча) на 2 шага	Выполнить медленно с остановкой в каждом шаге и фиксированием положения топора
2. И.п. – топор у плеча или внизу. Серийное выполнение имитации отведения топора в ходьбе, постепенно переходящей в бег	Выполнять на 2 шага отведение и на 2 шага возвращение в и.п. При освоении движения постепенно увеличивать скорость перемещения
3. Серийное выполнение имитации отведения топора в беге	Выполнять на 2 шага отведение и на 2 шага возвращение в и.п.
4. Выполнение метания с 4 – 8 шагов разбега с отведением снаряда	Первые 2 шага – ходьба, остальные – бег; по мере освоения увеличивать длину разбега
5. Выполнение полного разбега (с попаданием на контрольную отметку) с отведением снаряда, но без метания	Выполнять без снаряда, обращать внимание на точность попадания на контрольные отметки
Задача 6. Обучить технике метания топора с полного разбега	
1. Метание набивного мяча с полного разбега	Мяч держать над головой. Обращать внимание на ритм разбега
2. Имитация метания топора с полного разбега	Выполнять без снаряда. Обращать внимание на ритм разбега
3. Выполнение метания с полного разбега с постепенным увеличением скорости	Начало разбега выполнять медленно, сосредоточившись на правильном выполнении обгона снаряда на последних шагах
4. Выполнение метания в цель с полного разбега	Цель расположена на высоте 1 – 2 м и на расстоянии 15 – 20 м

Средства	Методические указания.
5. Выполнение метания в секторе с полного разбега с попаданием на контрольные отметки	Обращать внимание на подбор и точность выполнения разбега
Задача 7. Совершенствование техники метания топора	
1. Метание облегченных снарядов	Выполнять с максимальной
2. Метание топора на точность (показать заданный результат)	Обращать внимание на точность разбега и корректировку угла вылета снаряда
3. Метание утяжеленных снарядов	Увеличение веса снаряда не должно ломать структуру движений и технику метания
4. Метание топора на максимальный результат	Выполнять при благоприятных условиях, после дня отдыха
5. Участие в соревнованиях	Добиваться максимального результата

Методические рекомендации по тренировке в прыжках через нарты

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

Анализ техники прыжков через нарты по видеофильмам, фотоснимкам. Выполнение тренером или квалифицированным спортсменом прыжков через нарты. Показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники прыжков через нарты. Выполнение обучающимися прыжков через нарты.

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

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

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

Задача 4. Изучение техники разворота после преодоления десяти нарт.

Показ техники выполнения разворота после преодоления десяти нарт. Прыжок с одновременным отталкиванием двух ног на месте с разворотом на 180°. При этом руки движутся так же, как при преодолении нарт.

Расслабление мышц и восстановление дыхания в период разворота после преодоления десяти нарт. После разворота – расслабление мышц, наклон, глубокий вдох и выдох – подготовка к дальнейшим действиям прыгуна.

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

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

Методика обучения технике метания тынзяна на хорей

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

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

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

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

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

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

Задача 5. Изучение техники метания в целом.

Многократные имитации движений метания тынзяна правой и левой рукой. Метание на дальность. Метание с акцентом на равномерное раскрытие и падение тынзяна сверху вниз: на дальность, на определенное расстояние. Метание тынзяна сбоку прямой рукой и согнутой рукой из-за плеча на различные расстояния и меняя направления метания, акцентируя внимание

на работу пальцев и ритм движений. Метание тынзяна собранного кольцами, с выпуском из руки полностью всего тынзяна.

Календарный-учебный график

на 2024 – 2025 уч. год

[illegible]

* Календарный учебный график – примерный, расчет часов в месяц ежегодно меняется, в зависимости от расписания на учебный год.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН обучающегося ТМКОУ «Новорыбинская средняя школа»

Ф.И. _____ на период с _____ по _____
 отделение _____ группа: _____
 тренер-преподаватель: _____

	Предметная область	Общеразвивающая программа											
		месяцы/ недели / кол - во часов в неделю											
1	Теоретические основы ФК и С												
2	ОФП												
.													
.													
	Максимальный объём учебной нагрузки при 6 дневной неделе												

2. Основные показатели реализации ИУПО

а) Оценка уровня подготовленности по ОФП

№	Контрольные упражнения	результат	оценка
1.			
Итого			

б) Показатели по теоретической подготовке

Тест по теоретической подготовке проводится в форме опроса фронтальным способом (общий срез)

Вопросы составляются из тем теоретической подготовки, пройденных самостоятельно.

- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
- История развития вида спорта в РФ, городе.
- Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека
- Требования техники безопасности при занятиях спортом.

3. Уровень соответствия обучающегося

Ф.И. обучающегося	дата рождения	Уровень подготовленности по предметным областям	
		ОФП	теория

Заключение комиссии:

Комиссия в составе:

Ф.И.О. _____ / подпись

Ф.И.О. _____ / подпись

Ф.И.О. _____ / подпись

Дают положительное заключение о соответствии уровня физической, теоретической подготовленности обучающегося для продолжения качественного обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Северное многоборье», группа _____, тренер-преподаватель _____.

Ф.И.О. _____ / подпись / дата

Ф.И.О. _____ / подпись / дата

Ф.И.О. _____ / подпись / дата

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

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

Основными опасными факторами при занятиях северным многоборьем, являются:

- инвентарь: топоры и тынзьяны;
- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 25⁰;
- травмы при падении во время бега и метания;
- травмы при метании.

Общие требования безопасности

К занятиям северным многоборьем допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и технике безопасности, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении тренировочных занятий по северному многоборью необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, во время тренировок на улице.

Тренировочные занятия по северному многоборью должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя. Самовольные занятия обучающихся без контроля педагогических работников – запрещены.

При проведении занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящих правил, привлекаются к ответственности и с ними проводится повторный инструктаж. В случае повторного нарушения он может быть отстранен от тренировок на срок до одной недели.

Обучающийся должен бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.

Обучающийся должен уважительно относиться ко всем членам группы, тренерам-преподавателям, работающим в зале.

Требования безопасности перед началом занятий

Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя, в ходе занятия строго следовать инструкции и указаниям тренера-преподавателя.

На занятия обучающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

Перед началом занятий обучающийся должен надеть спортивную форму и настроиться на занятие.

Проветрить: спортивный зал, подготовленность трассы и коридоров метания, исправность спортивного инвентаря.

Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки (в холодный период времени, при занятиях на улице).

Требования безопасности во время занятий

Обучающиеся должны выполнять движения, заранее обусловленные тренером-преподавателем.

Во избежание столкновений с другими обучающимися необходимо соблюдать безопасное расстояние между спортсменами.

Во время занятий недопустимо нарушение дисциплины: не разрешается входить в зал без разрешения тренера-преподавателя, не разрешается грубость в отношении к партнеру, несерьезно-шутливое отношение к изучению техники и тренировке и т.д.

Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

Во избежании потерь обуви не ходить в тесной или слишком свободной обуви.

Требования безопасности в метании топора на дальность

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

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

Нельзя метать топорик против ветра и, если впереди в зоне коридора по метанию, находится человек.

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

Строго запрещается нахождение участников соревнований или посторонних лиц в коридоре для метания и примыкающих к коридору зонах.

Для выполнения участником следующей попытки топор в стартовый сектор приносит тренер-преподаватель в поле или участник, ранее метавший топор.

В секторе для метания находится только один участник, остальные участники находятся за боковыми линиями сектора разбега.

Тренировочные броски разрешаются только под наблюдением тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, боли в мышечных тканях и суставах, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации Учреждения, оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в лечебное учреждение.

Группу обучающихся необходимо передать под контроль другого педагогического работника, присутствующего в спортивном зале, до окончания занятия. При отсутствии педагогических работников – обучающиеся должны быть выведены из спортивного зала в холл, где должны находиться до прихода родителей (законных представителей).

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

Требования техники безопасности по окончании занятий

Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Организованно покинуть место проведения занятия.

Переодеться, снять спортивную форму.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

После каждого тренировочного занятия необходимо принять горячий душ.

Инструктажи по технике безопасности

Для всех обучающихся, тренер-преподаватель обязан проводить инструктаж по технике безопасности, организовывать обучение безопасным методам и приемам выполнения работ и оказания первой помощи пострадавшим.

Все проводимые инструктажи заносятся в журнал.

Существуют следующие виды инструктажей:

Вводный инструктаж проводится с обучающимися перед началом занятий по правилам безопасного поведения в учреждении, кабинетах, спортзале и т.д. Этот инструктаж ознакомительный проводится в сентябре с обучающимися в начале реализации дополнительной общеразвивающей Программы и включает в себя информацию о режиме занятий, конкретных условиях работы группы, спортивной школы в целом по следующим темам:

1. пожарная безопасность;
2. электробезопасность;
3. правила дорожно-транспортной безопасности;
4. правила безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды;
5. профилактика негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах;
6. техника безопасности при проведении прогулок, туристских походов, экскурсий;
7. техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на спортивной площадке;
8. правила поведения для обучающихся;
9. антитеррористическая безопасность.

Повторный инструктаж проводится перед зимними каникулами в декабре по следующим темам: №1, 2, 3, 4, 5, 6, 9.

Итоговый инструктаж проводится в конце всего обучения, перед летними каникулами в апреле месяце по следующим темам: №1, 2, 3, 4, 5, 6.

Если обучающиеся принимают участие в массовых мероприятиях: соревнованиях, походах, выездах на экскурсию и т.п., то с обучающимися необходимо провести целевой инструктаж по семи рекомендуемым направлениям:

- пожарная безопасность;
- электробезопасность;
- профилактика детского дорожно-транспортного травматизма;
- безопасность на воде, на льду;
- меры безопасности при проведении спортивных соревнований, экскурсий, походов, на спортплощадке;
- профилактика негативных криминогенных ситуаций;
- правила безопасного обращения с взрывоопасными предметами, веществами, при проведении летней оздоровительной работы.

Внеплановый инструктаж проводится:

- при введении в действие новых инструкций по безопасности, а также изменений к ним;
- при нарушении обучающимися требований безопасности труда, которые могут привести или привели к травме, аварии, взрыву или пожару, отравлению;

- по требованию органов надзора;
- при перерывах в занятиях более чем на 60 календарных дней.

Внеплановый инструктаж проводится индивидуально или с группой обучающихся.

Объем и содержание инструктажа определяются в каждом конкретном случае в зависимости от причин и обстоятельств, вызвавших необходимость его проведения.

Внеплановый инструктаж регистрируется в журналах с указанием причины проведения внепланового инструктажа.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

**Таблица для определения уровня физической
подготовленности мальчиков/юношей**

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
6-7 лет						
1.	Челночный бег (3х10 м)	12,0	11,6	11,2	10,8	9,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	9	10	11	12	15
3.	Прыжок в длину с места (см)	65	75	85	95	115
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	1	3	5	11	18
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	-3	-1	+1	+3	+7
8 лет						
1.	Челночный бег (3х10 м)	11,9	11,2	10,5	9,8	9,1
2.	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	10	15	20	25	37
3.	Прыжок в длину с места (см)	80	94	108	122	142
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	1	3	5	11	18
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	-3	-1	+1	+3	+7
9 лет						
1.	Челночный бег (3х10 м)	11,9	11,2	10,5	9,8	9,1
2.	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	10	15	20	25	37
3.	Прыжок в длину с места (см)	80	94	108	122	142
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	1	3	5	11	18
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	-3	-1	+1	+3	+7
10 лет						
1.	Челночный бег (3х10 м)	10,7	10,2	9,7	9,2	8,4
2.	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	12	19	26	33	43
3.	Прыжок в длину с места (см)	107	114	128	142	162
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	4	7	10	13	22

5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	-2	0	+2	+4	+8
11 лет						
1.	Челночный бег (3х10 м)	10,7	10,2	9,7	9,2	8,4
2.	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	12	19	26	33	43
3.	Прыжок в длину с места (см)	107	114	128	142	162
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	4	7	10	13	22
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	-2	0	+2	+4	+8
12 лет						
1.	Челночный бег (3х10 м)	10,6	9,9	9,2	8,5	7,7
2.	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	19	25	31	37	47
3.	Прыжок в длину с места (см)	117	132	147	162	183
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	7	10	12	18	29
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	-1	+1	+3	+5	+9
13 лет						
1.	Челночный бег (3х10 м)	10,6	9,9	9,2	8,5	7,7
2.	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	19	25	31	37	47
3.	Прыжок в длину с места (см)	117	132	147	162	183
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	7	10	12	18	29
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	-1	+1	+3	+5	+9
14 лет						
1.	Челночный бег (3х10 м)	9,5	9,0	8,2	7,7	7,1
2.	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	22	28	34	40	50
3.	Прыжок в длину с места (см)	139	153	167	193	218
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	9	13	19	25	37
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	0	+2	+4	+6	+11
15 лет						
1.	Челночный бег (3х10 м)	9,5	9,0	8,2	7,7	7,1
2.	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	22	28	34	40	50
3.	Прыжок в длину с места (см)	139	153	167	193	218

4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	9	13	19	25	37
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	0	+2	+4	+6	+11
16 лет						
1.	Челночный бег (3x10 м)	9,5	9,0	8,2	7,7	7,1
2.	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	23	29	35	41	51
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	179	192	213	235
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	11	18	25	32	43
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+2	+4	+6	+8	+13
17 лет						
1.	Челночный бег (3x10 м)	9,5	9,0	8,2	7,7	7,1
2.	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	23	29	35	41	51
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	179	192	213	235
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	11	18	25	32	43
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+2	+4	+6	+8	+13
18 лет						
1.	Челночный бег (3x10 м)	9,5	9,0	8,2	7,7	7,1
2.	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	21	28	35	41	51
3.	Прыжок в длину с места (см)	164	178	192	213	235
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	11	18	25	32	43
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+2	+4	+6	+8	+13

**Таблица для определения уровня физической
подготовленности девочек/девушек**

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
6-7 лет						
1.	Челночный бег (3x10 м)	12,5	12,1	11,7	11,3	10,8
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	6	9	10	11	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	57	67	77	87	107

4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	0	1	4	7	12
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	-1	+1	+3	+5	+9
8 лет						
1.	Челночный бег (3x10 м)	12,0	11,4	10,8	10,2	9,4
2.	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	7	12	17	22	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	75	89	103	117	137
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	0	1	4	7	12
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	-1	+1	+3	+5	+9
9 лет						
1.	Челночный бег (3x10 м)	12,0	11,4	10,8	10,2	9,4
2.	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	7	12	17	22	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	75	89	103	117	137
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	0	1	4	7	12
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	-1	+1	+3	+5	+9
10 лет						
1.	Челночный бег (3x10 м)	11,5	10,8	10,1	9,4	8,6
2.	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	13	18	23	28	37
3.	Прыжок в длину с места (см)	90	104	118	132	152
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	1	2	5	7	13
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	-1	+1	+3	+5	+11
11 лет						
1.	Челночный бег (3x10 м)	11,5	10,8	10,1	9,4	8,6
2.	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	13	18	23	28	37
3.	Прыжок в длину с места (см)	90	104	118	132	152
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	1	2	5	7	13
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	-1	+1	+3	+5	+11
12 лет						
1.	Челночный бег (3x10 м)	11,0	10,3	9,6	8,9	8,0

2.	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	15	21	27	31	41
3.	Прыжок в длину с места (см)	102	117	132	147	167
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	2	4	6	9	15
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	0	+2	+4	+6	+13
13 лет						
1.	Челночный бег (3x10 м)	11,0	10,3	9,6	8,9	8,0
2.	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	15	21	27	31	41
3.	Прыжок в длину с места (см)	102	117	132	147	167
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	2	4	6	9	15
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	0	+2	+4	+6	+13
14 лет						
1.	Челночный бег (3x10 м)	10,5	10,1	9,1	8,7	7,9
2.	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	19	25	31	35	44
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	134	148	162	183
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	3	5	7	11	16
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+3	+5	+8	+15
15 лет						
1.	Челночный бег (3x10 м)	10,5	10,1	9,1	8,7	7,9
2.	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	19	25	31	35	44
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	134	148	162	183
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	3	5	7	11	16
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+3	+5	+8	+15
16 лет						
1.	Челночный бег (3x10 м)	10,5	10,1	9,1	8,7	7,9
2.	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	22	27	32	37	45
3.	Прыжок в длину с места (см)	129	142	157	173	188
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	4	6	8	12	17
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+3	+5	+7	+9	+16

17 лет						
1.	Челночный бег (3х10 м)	10,5	10,1	9,1	8,7	7,9
2.	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	22	27	32	37	45
3.	Прыжок в длину с места (см)	129	142	157	173	188
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	4	6	8	12	17
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+3	+5	+7	+9	+16
18 лет						
1.	Челночный бег (3х10 м)	10,5	10,1	9,1	8,7	7,9
2.	Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	22	27	32	37	45
3.	Прыжок в длину с места (см)	129	142	157	173	188
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	4	6	8	12	17
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+3	+5	+7	+9	+16

Протокол
результатов промежуточной (итоговой) аттестации по ОФП обучающихся
_____ учебного года

Дата: _____
Тренер-преподаватель: _____

Вид спорта: _____
Группа: **СОГ**

№	Фамилия, имя	Дата рождения	Спортивный разряд	Теория		Челночный бег 3 x 10 м		Подъем туловища за 30 сек.		Прыжок в длину с места		Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		Средний балл
				№ билета	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	
1																
2																
3																
4																
5																

Члены комиссии: Ф.И.О. _____ (подпись) Ф.И.О. _____ (подпись) Ф.И.О. _____ (подпись)

Р-результат
О-оценка