

Оглавление

Раздел 1.

Пояснительная записка …………………………………………3

Раздел 2. Учебный план…………………………………………………….5

Раздел 3. Учебно-тематические планы…………………………………….5

Раздел 4. Содержательное обеспечение разделов программы…………...8

ОФП СФП Технико-тактическая подготовка Теоретическая подготовка Контрольно-переводные испытания Участие в соревнованиях Инструкторская и судейская практика

Восстановительные мероприятия

Медицинское обследование

Раздел 5. Указания к выполнению контрольных упражнений………...16

Раздел 6. Ожидаемый результат………………………………………….22

Раздел 7. Методическое обеспечение…………………………………….23

Раздел 8. Список использованной литературы…………………………..24

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа спортивной секции «Северное многоборье» (далее Программа) составлена на основе нормативных документов:

-Закон Российской Федерации «Об образовании» (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012г. № 933);

- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов основного общего и среднего (полного) общего образования (приложение к приказу Минобразования России  от 05.03.2004 г. № 1089);

-Директивные и нормативные документы, регламентирующие работу спортивных секций в общеобразовательных школах, в соответствии с ФЗ от 29 декабря 2012г.;

- Федеральный закон от 29.04.1999 г. К 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства Российской Федерации от 7.03.95 г. № 233);

- Программа «Северное многоборье. Национальные виды спорта северного многоборья», Государственный Комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, М., Федерация по национальным видам спорта северного многоборья, 2003г.;

-Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.;

-Санитарные правила СП 2.4.2 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Одним из важнейших направлений в развитии любого региона нашей огромной страны является сохранение и возрождение собственных национальных культур. Большое внимание уделяется изучению богатого культурного наследия предков. Национальные республики и округа Российской Федерации в своих концепциях образования предусматривают обучение и воспитание учащихся с учетом менталитета своего народа. Для нашего региона характерны крайне суровые климатогеографические условия проживания людей: низкая температура воздуха, частые перепады атмосферного давления, наличия полярных ночи и дня, бедность растительного покрова тундры и так далее – все это в определенной степени нажило специфический отпечаток на социально-демографический облик местного населения, выработали прикладные национальные виды спорта.

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

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

Подрастающее поколение северян уже к 7-летнему возрасту владеет большинством трудовых навыков взрослого. Народная педагогика учитывает не только возрастной аспект. Физические упражнения направлены на развитие определенных групп мышц и навыков будущих сложных трудовых операций, высокой специализации в координации движений.

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

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: усиление значимости в физическом воспитании культурного наследия народов Севера, из всего многообразия национальных видов спорта выбраны самые популярные и доступные для обучения в условиях спортивного зала. Занятия по северному многоборью, направлены на подготовку учащихся к традиционно промысловой деятельности народов Севера (охота, оленеводство, рыболовство).

Целью деятельности спортивной секции является: укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся. Развитие базовых навыков по национальным видам спорта.

Основными задачами занятий физической культуры по национальным видам спорта северного многоборья являются:

* Осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей, юношей и девушек, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
* Вести работу по привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* Прививать школьникам с. Амгуэмы потребности физического и нравственного совершенствования, воспитывать высокие волевые качества, мужество и выносливость, готовность к труду и обороне России;
* Создавать у подрастающего поколения устойчивый интерес к традициям своего народа;
* Обеспечение необходимых условий для личностного развития, творческого труда детей в возрасте преимущественно от 7 до 17 лет;
* Адаптация их к жизни в обществе.

Программа дополнительного образования секции «Национальные виды спорта» рассчитана на 3 года обучения в возрастных группах:

1. 7-11 лет (группа начальной подготовки);
2. 12-14 лет (учебно-тренировочная группа);
3. 15-17 лет (учебно-тренировочная группа).

Для определения исходного уровня и динамики специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся по национальным видам спорта северного многоборья предусмотрен следующий комплекс контрольных упражнений: метание топора на дальность, метание аркана-тынзяня на хорей, прыжки через нарты, тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами, бег с палкой по пересеченной местности.

РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Группы | | | | |
| НП | УТ | | | Весь период |
| (7-11 лет) | (12-14 лет) | (15-17 лет) |  |
| 1 | Общая физическая подготовка | 55 | 45 | 50 | 150 | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 23 | 13 | 20 | 56 | |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 18 | 20 | 90 | 128 | |
| 4 | Теоретическая подготовка | 10 | 18 | 9 | 37 | |
| 5 | Контрольно-переводные испытания | 8 | 8 | 15 | 31 | |
| 6 | Участие в соревнованиях | 15 | 15 | 10 | 40 | |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 5 | 5 | |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 15 | 25 | 15 | 55 | |
| 9 | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 12 | |
| Всего часов: | | 144 |  |  |  | |

РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план занятий по НВС групп начальной подготовки первого года обучения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Кол-во часов |
| 1 | Теоретическая  подготовка: | 10 |
|  | - Олимпийские игры, история  развития НВС; |  |
|  | - режим дня и питание спортсмена |  |
|  | - правила поведения в спортивном  зале и на улице; |  |
|  | - основы здорового образа жизни,  здоровьесберегающие технологии; |  |
|  | - закаливание, профилактика простудных, инфекционных заболеваний; |  |
|  | - травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. |  |
| 2 | ОФП | 55 |
| 3 | СФП | 23 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 18 |
|  | - бег с палкой |  |
|  | - перетягивание палки сидя с упором |  |
|  | -метание тынзяна на хорей |  |
|  | - национальная борьба |  |
|  | - тройной прыжок в длину |  |
|  | - прыжки через нарты |  |
| 5 | Контрольно-переводные  испытания | 8 |
| 6 | Соревнования. | 15 |
| 7 | Медицинское обследование | 4 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 15 |
|  | ИТОГО: | 144 |

Учебно-тематический план занятий по НВС групп начальной подготовки второго года обучения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Кол-во часов |
| 1 | Теоретическая  подготовка: | 18 |
|  | - Олимпийские игры, история  развития НВС; |  |
|  | - режим дня и питание спортсмена |  |
|  | - правила поведения в спортивном  зале и на улице; |  |
|  | - основы здорового образа жизни,  здоровьесберегающие технологии; |  |
|  | - закаливание, профилактика простудных, инфекционных заболеваний; |  |
|  | - травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. |  |
| 2 | ОФП | 45 |
| 3 | СФП | 13 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 20 |
|  | - бег с палкой |  |
|  | - перетягивание палки сидя с упором |  |
|  | -метание тынзяна на хорей |  |
|  | - национальная борьба |  |
|  | - тройной прыжок в длину |  |
|  | - прыжки через нарты |  |
| 5 | Контрольно-переводные  испытания | 8 |
| 6 | Соревнования. | 15 |
| 7 | Медицинское обследование | 4 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 25 |
|  | ИТОГО: | 144 |

Учебно-тематический план занятий по НВС групп начальной подготовки третьего года обучения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Кол-во часов |
| 1 | Теоретическая  подготовка: | 9 |
|  | - Олимпийские игры, история  развития НВС; |  |
|  | - режим дня и питание спортсмена |  |
|  | - правила поведения в спортивном  зале и на улице; |  |
|  | - основы здорового образа жизни,  здоровьесберегающие технологии; |  |
|  | - закаливание, профилактика простудных, инфекционных заболеваний; |  |
|  | - травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. |  |
| 2 | ОФП | 50 |
| 3 | СФП | 20 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 90 |
|  | - бег с палкой |  |
|  | - перетягивание палки сидя с упором |  |
|  | -метание тынзяна на хорей |  |
|  | - национальная борьба |  |
|  | - тройной прыжок в длину |  |
|  | - прыжки через нарты |  |
| 5 | Контрольно-переводные  испытания | 15 |
| 6 | Соревнования. | 10 |
| 7 | Медицинское обследование | 4 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 15 |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | 5 |
|  | ИТОГО: | 144 |

РАЗДЕЛ 4. СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Технико-тактическая подготовка

Методика обучения тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двух ног.

* Создать у занимающихся представление и правильное понятие о технике тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами с места и с разбега.
* Привить необходимую физическую и функциональную подготовку. Создать нужную координацию движений у занимающихся.
* Овладение техникой прыжка с одновременным отталкиванием двух ног с места и с разбега.
* Освоение общей схемы тройного национального прыжка с одновременным отталкивание двумя ногами.
* Совершенствование техники и полета. Многократное выполнение отталкивания с малого разбега с акцентом на силу толчка и махового движение рук с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
* Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.
* Совершенствование техники тройного национального прыжка с одновременным отталкивание двумя ногами в целом.

Методика обучения технике метания топора на дальность

* Создать у занимающихся представление о технике метания топора (гранаты и мяча)
* Обучение держанию и выбрасыванию снаряда
* Научить финальному усилию
* Обучение метанию с бросковых шагов
* Обучение технике выполнения разбега и отведения топора
* Обучение технике метания топора с полного разбега
* Совершенствование техники метания топора (гранаты и мяча)

Методика обучения технике прыжков через нарты

* Создать у занимающихся представление и правильное понятие о технике прыжков через нарты с одновременным отталкивание двух ног.
* Изучение техники прыжков через нарты. Группировки и приземления. Преодоление психологического барьера в прыжках через нарты.
* Изучение техники движение рук в сочетание с дыханием. Показать прыжок через нарты, акцентируя внимание на движение рук и выполнения дыхания. Движения обеих рук вперед-вверх, согнутые в локтевом суставе, вдох; опускание рук, согнутых в локтевом суставе, - выдох.
* Изучение технике разворота после преодоления десяти нарт.
* Совершенствование техники прыжков через нарты с одновременным отталкивание двух ног и техники разворота после преодоления десяти нарт.

Методика обучении технике метания аркана-тынзяня на хорей

* Создать у занимающихся представления о правильной технике метания аркана-тынзяня на хорей
* Освоение правильного сбора аркана-тынзяня.
* Освоение метания первого мотка с костяшкой.
* Освоения техники выпускания второго мотка за первым мотком.
* Изучение техники метания в целом.

Методика обучении технике бега с палкой по пересеченной местности.

* Создать у занимающихся представление о технике бега с палкой по пересеченной местности на средние и длинные дистанции.
* Обучение основным элементам техники бегового шага.
* Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.
* Обучение технике бега по повороту.
* Обучение технике с палкой в гору.
* Обучение технике бега с палкой под гору.
* Обучение технике высокого старта.
* Обучение умению бежать с равномерной скорость на разных отрезках.
* Совершенствование технике бега на средние и длинные дистанции.

Теоретическая подготовка

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

Цель теоретической подготовки: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Занятия по теоретической подготовке проводятся согласно перечня теоретических занятий с кратким содержанием (Приложение 1).

Контрольно-переводные испытания

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

Перед тестированием необходимо провести разминку.

Характеристика контрольно переводных испытаний:

* Бег на 30 метров выполняется в спортивном зале спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты фиксируются с точностью до 0,1 с. Разрешается только 1 попытка.
* Прыжки в длину с места проводятся в спортивном зале. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жёсткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в см.
* Челночный бег 3х10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встаёт у стартовой линии, стоя лицом к стойками, по командам обегает препятствия. Время фиксируется до 0,1 с. Разрешается 1 попытка.
* Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху.

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

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

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

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

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

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

Время фиксируется до 0,1 с.

* Метание топора на дальность производится с 3-х попыток, в зачёт идёт лучший результат. Попытка засчитывается: если участник при запуске топора не сделал заступ на линии броска (не наступил и не перешагнул её) и запущенный им топор приземлился в пределах коридора метания.
* Метание аркана-тынзяна на хорей в каждой из 3-х попыток продолжается до первого промаха, т.е. с перым промахом попытка считается законченной. Результат броска тынзяна засчитывается, если участник в пределах правил произвел бросок, не заступил линию круга, хорей оказался накрытым тынзяном (внутри петли) или пи броске конец тынзяна остался у участника. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток.
* Прыжки через нарты проводятся в спортивном зале. Прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места. Разрешается произвести перенос ног через нарты только перед собой. Участник, преодолевший 10 нарт, приземляется на обе ступни перпендикулярно нартам, прыжком делает поворот на 1800, обязательно с одновременным отталкиванием двух ног, на поворот даётся 5 с. (отсчет времени производится с момента приземления после преодоления последней нарты до момента отталкивания для преодоления нарты).

Запрещается во время преодоления нарт:

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

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

* Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами выполняется последовательно без остановок, отталкиванием одновременно двумя ногами; последнее приземление осуществляется на обе ноги. Прыжки можно выполнять с места или с разбега (по желанию участника). Запрещается при отталкивании от стартовой линии делать заступ (наступать на линию), наступать на линию двухметрового коридора. Результат прыжка определяется путем измерения кратчайшего расстояния, от бруска первоначального отталкивания до ближайшей точки соприкосновения любой частью тела с землей. Участник имеет право на 3 попытки, в зачёт идёт лучший результат.
* Бег с палкой по пересечённой местности. Дистанция, по которой проводятся контрольные испытания, прокладывается по грунтовой дороге в тундре, на которой должны быть естественные препятствия в виде канав, ям, где участник должен использовать палку.

Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Для определения подготовленности спортсменов, занимающихся НВС северного многоборья, необходимо использовать таблицу зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода занимающихся с учётом возрастных особенностей .

Участие в соревнованиях

Проведение соревнований по НВС северного многоборья позволяет решать следующие задачи:

* привлечение подрастающего поколения к регулярным занятиям физической культурой и спортом,
* смотр состояния и дальнейшее улучшение организационной и учебной работы,
* повышение спортивного мастерства воспитанников и тренера,
* приобретение спортсменами опыта выступлений,
* подведение итогов работы по развитию данного вида спорта за определенный период в секции,
* популяризация и пропаганда данного вида спорта среди населения,
* формирование сборной команды школы для участия в предстоящих соревнованиях более высокого уровня.

К соревнованиям допускаются спортсмены, занимающиеся не менее 6 месяцев, прошедшие медицинский осмотр.

Участники соревнований обязаны:

* строго соблюдать этикет и нормы поведения,
* являться на соревнования к указанному времени и покидать их организованно,

Участники соревнований имеют право:

* проводить разминку в определенное судьями время и отведенных для этого местах,
* обращаться в судейскую коллегию через представителя или капитана своей команды,
* полностью использовать время на подготовку к старту и выполнение упражнений.

Инструкторская и судейская практика

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

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в национальных видах спорта северного многоборья терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других групп, ведения протоколов соревнований.

Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной секцией в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий.

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

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание чёткого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

Психологические средства восстановления:

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

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов.
3. Тренировки преимущественно после 8 и до 20 часов.
4. Сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание.
5. Использование специализированного питания.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная обувь и одежда.

Медико-биологические средства восстановления:

1. Душ теплый, контрастный и вибрационный.
2. Ванны: солевые, хвойные.
3. Бани.
4. Массаж.
5. Спортивные растирки.
6. Аэронизация, кислородотерапия, баротерапия.
7. Электросветотерапия – динамические точки, точки Бернара, электростимулюция, ультрафиолетовое облучение.

При проведении восстановительных мероприятий следует учитывать схему организации восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок, для этой цели служат субъективные ощущения занимающихся, а также объективные показатели.

Медицинское обследование

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В начале и конце учебного года все занимающиеся проходят медицинские обследования. Это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Ежегодные медицинские обследования позволяют следить за динамикой показателей уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Текущие медицинские обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно – профилактические меры.

РАЗДЕЛ 5. УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Нормативные требования по технической подготовке

мальчики

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Оценка | Тройной  прыжок(см) | Бег 1,2, 3км.  (мин) | Прыжки через нарты  (кол-во раз) | Метание тынзея на хорей  (кол-во попаданий) | Метание топора на  дальность (метров) |
| 7-9 | 5  4  3 | 550  530  500 | 4.20  4.30  4.40 | 50  40  30 | 3  2  1 | 50  40  30 |
| 10-11 | 5  4  3 | 580  560  530 | 4.10  4.25  4.35 | 60  50  40 | 3  2  1 | 55  50  45 |
| 12-13 | 5  4  3 | 650  610  580 | 4.00  4.15  4.30 | 70\50  60\45  50\40 | 3  2  1 | 60  50  45 |
| 14-15 | 5  4  3 | 730  715  700 | 12.30  13.00  13.30 | 100  80  70 | 3  2  1 | 80  70  60 |
| 16-17 | 5  4  3 | 750  740  720 | 12.20  12.40  13.00 | 130  100  80 | 3  2  1 | 90  80  70 |

девочки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7-9 | 5  4  3 | 460  450  430 | 4.50  5.00  5.20 | 15  12  10 |  | 20  15  10 |
| 10-11 | 5  4  3 | 500  480  440 | 4.45  4.55  5.15 | 25  15  12 |  | 25  20  15 |
| 12-13 | 5  4  3 | 510  480  450 | 4.40  4.50  5.10 | 40  25  10 | 1 | 30  25  20 |
| 14-15 | 5  4  3 | 575  550  520 | 4.28  4.35  4.50 | 50  35  20 | 2  1 | 35  30  25 |
| 16-17 | 5  4  3 | 580  560  540 | 4.25  4.35  4.45 | 70  40  20 | 2  1 | 40  35  30 |

Нормативные требования по физической подготовке подготовке

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нормативы; испытания. |  | 7-8 лет | | |
| "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,4 | 7.0 | 7,1 |
| д | 5.6 | 7.2 | 7,3 |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 9.1 | 10.0 | 10.4 |
| д | 9.7 | 10.7 | 11.2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 165 | 125 | 110 |
| д | 155 | 125 | 100 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 80 | 75 | 70 |
| д | 70 | 65 | 60 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | 50 |
| д | 80 | 70 | 60 |
| 7 | Бег 60 м. (сек.). | м | 10 | 8 | 6 |
| д | 8 | 6 | 4 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 4 | 2 | 1 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 15 | 12 | 10 |
| д | 12 | 10 | 8 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 23 | 21 | 19 |
| д | 28 | 26 | 24 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 40 | 38 | 36 |
| д | 38 | 36 | 34 |
| 12 | Многоскоки- 8 прыжков м. | м | 12 | 10 | 8 |
| д | 12 | 10 | 8 |
| 13 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). | м | 2 | 3 | 1 |
| д | 4 | 2 | 1 |

+ - без учёта

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нормативы; испытания. |  | 9-10лет | | |
| "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,0 | 6,5 | 6,6 |
| д | 5,2 | 6,5 | 6,6 |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) | м | 5.50 | 6.10 | 6.50 |
| д | 6.10 | 6.30 | 650 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 8.6 | 9.5 | 9.9 |
| д | 9.1 | 10.0 | 10.4 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 185 | 140 | 130 |
| д | 170 | 140 | 120 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 90 | 85 | 80 |
| д | 80 | 75 | 70 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 90 | 80 | 70 |
| д | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Бег 60 м. (сек.). | м | 16 | 14 | 12 |
| д | 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 5 | 3 | 1 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 21 | 18 | 15 |
| д | 18 | 15 | 12 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 28 | 25 | 23 |
| д | 33 | 30 | 28 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 44 | 42 | 40 |
| д | 42 | 40 | 38 |
| 12 | Многоскоки- 8 прыжков м. | м | 15 | 14 | 13 |
| д | 14 | 13 | 12 |
| 13 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). | м | 7 | 5 | 3 |
| д | 6 | 4 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11-12  лет | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 4x9  м, сек | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| 2 | Бег 30 м, секунд | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| 3 | Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин | 4,20 | 4,45 | 5,15 | 2,22 | 2,55 | 2,80 |
| 4 | Бег 60 м, секунд | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 5 | Бег 2000 м, мин | Без учета времени | | |  | | |
| 6 | Прыжки  в длину с места | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 8 | 6 | 4 |  |  |  |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| 11 | Бег на лыжах 2 км, мин | 13,30 | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| 12 | Бег на лыжах 3 км, мин | 19,00 | 20,00 | 22,00 |  |  |  |
| 13 | Прыжок на скакалке, 20 сек, раз | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13-14 лет | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 4x9  м, сек | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| 2 | Бег 30 м, секунд | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| 3 | Бег 1000 м, мин | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| 4 | Бег 60 м, секунд | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| 5 | Бег 2000 м, мин | 9,00 | 9,45 | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| 6 | Прыжки  в длину с места | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 10 | 8 | 5 |  |  |  |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Бег на лыжах 3 км, мин | 16,00 | 17,00 | 18,00 | 19,30 | 20,30 | 22,30 |
| 12 | Бег на лыжах 5 км, мин |  |  |  | Без учета времени | | |
| 13 | Прыжок на скакалке, 25 сек, раз | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15лет | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 4x9  м, сек | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| 2 | Бег 30 м, секунд | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| 3 | Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
| 4 | Бег 60 м, секунд | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 5 | Бег 2000 м, мин | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| 6 | Прыжки  в длину с места | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 11 | 9 | 6 |  |  |  |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 11 | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| 12 | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| 13 | Бег на лыжах 3 км, мин | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| 14 | Бег на лыжах 5 км, мин |  |  |  | Без учета времени | | |
| 15 | Прыжок на скакалке, 25 сек, раз | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16-17 лет | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 4x9  м, сек | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| 2 | Бег 30 м, секунд | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| 3 | Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,30 | 3,50 | 4,20 | 2,1 | 2,2 | 2,5 |
| 4 | Бег 100 м, секунд | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| 5 | Бег 2000 м, мин |  |  |  | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| 6 | Бег 3000 м, мин | 12,20 | 13,00 | 14,00 |  |  |  |
| 7 | Прыжки  в длину с места | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| 8 | Подтягивание на высокой перекладине | 14 | 11 | 8 |  |  |  |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 10 | Наклоны  вперед из положения сидя | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| 11 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| 12 | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| 13 | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| 14 | Бег на лыжах 3 км, мин | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| 15 | Бег на лыжах 5 км, мин | 25,00 | 26,00 | 28,00 | Без учета времени | | |
| 16 | Бег на лыжах 10 км, мин | Без учета времени | | |  |  |  |
| 17 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |

РАЗДЕЛ 6. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Знать:

– правила поведения во время тренировки в спортивном зале и на улице;

– требования, предъявляемые к спортивной форме;

– связь физических упражнений с трудовой деятельностью коренных народов Севера;

– терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

– правила соревнований изученных национальных видах спорта;

Уметь:

– правильно выполнять физические упражнения на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

– взаимодействовать с руководителем и товарищами в процессе занятия.

Владеть двигательными умениями навыками, уметь выполнять:

– технически правильно прыжки через нарты;

– прыжки через нарты, не производя остановку между ними;

– технически верно поворот (правило 5 секунд, движение ног);

– технически правильно тройной национальный прыжок;

– уметь индивидуально подбирать разбег;

– владеть правильной техникой перетягивания палки.

РАЗДЕЛ 7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы необходимо следующее минимальное снаряжение

Нарты 30\*50\*30 10

Нарты 40\*60\*40 10

Скамейка гимнастическая

Скакалка

Доска деревянная для перетягивания палки

Палка деревянная

Набивные мячи

Гимнастические маты

Аркан

Топоры

К инвентарю предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность инвентаря. Качество инвентаря, устойчивость, прочность, проверяется руководителем перед занятием.

РАЗДЕЛ 8. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Афанасьев В.Ф. Этнопедагогика нерусских народов Сибири и Дальнего востока. - Якутск, 1979. - С. 154.
2. Бельды Б.Ч. Возрождение традиционных средств физического воспитания народов Севера: Межвузовский сборник научных трудов. - Хабаровск: Хабаровский педагогический институт, 1990.
3. Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта: Методическое пособие для учителей физического воспитания, воспитателей школ-интернатов: – СПб: Просвещение, 2004 г.
4. Бугаева А.Л., Зуева У.Н. Формирование этнического самосознания у учащихся на основе традиций Севера. Ханты – Мансийск: ГУИПП «Полиграфист». 2002.
5. Богун П.Н. Единая Всероссийская классификация по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2002.
6. Зуев В.Н. Национальные виды спорта северного многоборья. Актуальные проблемы эффективного управления.- М.: Вектор Бук, 2002.
7. Зуев В.Н. Национальные виды спорта северного многоборья. Правила соревнований.- М.: Вектор Бук,2003.
8. Зуев В.Н. Игра как основа национальных видов спорта. - С-Петербург.: Просвещение, 2004.
9. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.- М.: Владос, 2004.
10. Национальные виды спорта северного многоборья. Программа для детско-юношеских спортивных школ Российской Федерации. Тюмень: Издательство «Вектор Бук», 2003.
11. Национально-региональный компонент в школах Крайнего Севера /Н.В.Подшивалова, Н.В. Алсуфьева и др.- Н-М.: НТ,1995.
12. Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2003.
13. Программа для ДЮСШ (национальные виды спорта северного многоборья) / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2003.
14. Прокопенко В.И. Игры ваховских, аганских хантов и лесных ненцев: Пособие для национальной школы. Екатеринбург, 1997.
15. Прокопенко В.И. Традиции физического воспитания народов Севера. - Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 1993.
16. Прокопенко В.И. Традиции хантыйского народа в физическом воспитании подрастающего поколения: Материалы 5 Виноградских чтений «Дети и Система соревнований в Северном многоборье. - Омск.: СибГАФК, 1996.
17. Сагалаков Н.У. О национально- региональном компоненте// Физическая культура в школе.- 2004.-№4.
18. Северное многоборье: Уч.-метод. пособие / Н.И.Синявский, В.В.Власов и др. Сургут, 2002.
19. Ушкова Е.П. Спорт на севере - больше, чем спорт //Спорт в школе.- 2005.-№23. Правила соревнований по национальным видам спорта малочисленных народов Севера Нижневартовского района / Сост. В.И.Прокопенко, Н.В.Самодовова. Нижневартовск, 1997.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов B.C. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 г.
21. http://www.fizkult-ura.ru/node/695 Национальные виды спорта.
22. fisio.ru [Электронный ресурс]: информационно-справочный сайт о здоровом образе жизни и физическом совершенствовании. – Электрон. дан. – Режим доступа: //http://www.fisio.ru/fisioinschool.html. – Загл. с экрана.