

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Вилуйская детско-юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева»
муниципального района «Вилуйский улус (район)»
Республика Саха (Якутия)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»
Протокол № 3
от 10 сентября 2021 г.

«Утверждаю»
Директор
МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»
Нифонов В.В.
от «10» сентября 2021 г.
Приказ № 81 & 5 от 10 сентября 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Северное многоборье»**

Уровень программы: Базовый
Срок реализации программы: 4 года
Возрастная категория: от 7 до 16 лет
Вид программы: модифицированная
Форма обучения: Очная, очная с применением
дистанционных технологий и электронного обучения
ID номер в Навигаторе: 8104

Разработчики программы:
Васильева Евдокия Петровна – методист
Давыдов Михаил Прокопьевич – тренер-преподаватель
по северному многоборью

Вилуйск – 2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»	
1.1. Пояснительная записка программы	3
1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы	3-4
1.3. Содержание программы	8-9
1.4. Планируемые результаты	9-32
Раздел 2 программы «Комплекс организационно педагогических условий, включающие формы аттестации»	33-34
2.1. Календарный учебный график	34
2.2. Условия реализации программы	34
2.3. Методические материалы	35-37
2.4. Перечень информационного обеспечения программы	37
2.5. Литература	38
Приложение № 1	

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка программы.

Направленность: дополнительной общеобразовательной программы «Северное многоборье» - физкультурно-спортивная, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в виде спорта северное многоборье ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств, системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее - Концепция).
3. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2016 г. Министерства образования и науки РФ

Цель: оздоровление Цели и задачи дополнительной образовательной программы.

Укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов и возможности их дальнейшего перехода в группы дополнительных предпрофессиональных программ;

Достижению данной цели способствует решение следующих **задач:**

- гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- укреплению здоровья обучающихся;
- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к избранному

виду спора;

-воспитывать морально-волевые качества обучающихся: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и окружающим;

-воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;

-формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;

-формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д;

-развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально,

-выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;

-развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;

-развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

В ходе учебных занятий решаются три группы задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные.

Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и двигательных способностей посредством освоения национальных видов спорта народов Севера.
- формирование потребности обучающихся в двигательной активности, здоровом образе жизни;
- профилактика асоциального поведения подростков.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить технику выполнения самобытных упражнений народов Севера.
- познакомить с теоретическими основами техники национальных видов спорта

Развивающие:

- Развить двигательные способности, силу, выносливость, координацию движений.

- Расширить знания обучающихся о национальных обычаях, традициях народов Севера, истории народных игр, национальных видах спорта.
- Воспитать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, оптимизм.

Воспитательные:

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Новизна программы

Новизна программы заключается в овладении обучающимися техникой выполнения различных видов специфических упражнений народов Севера, знакомстве с национальными обычаями, культурой, традициями, историей народных игр. В ходе занятий используется дифференцированный подход к обучающимся с учетом их состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, а, также, постепенное повышение нагрузки, приемов регуляции и саморегуляции психического и физического состояния обучающихся.

Актуальность программы

Актуальностью программы является соединение комплекса оздоровительных физических упражнений с изучением и освоением национальных видов спорта северного многоборья. Программа призвана углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, обучающихся в национальных видах спорта народов Севера. В программе подобран материал по изучению спортивных традиций народов севера, а, также, введены разделы по изучению народных игр, состязаний, самобытных физических упражнений (метание тынзяна, прыжки через нарты).

Педагогическая целесообразность программы

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий.

Отличительные особенности данной программы

- 1) сокращена продолжительность обучения до 2 лет;
- 2) систематизировано содержание программы в соответствии с требованиями Министерства образования РФ;
- 3) изменены формы и методы обучения, позволяющие осваивать более «уплотненно» как теоретические, так и практические вопросы.

К таким формам теоретического и практического обучения относятся:

- метод интенсивного обучения, когда обучаемому сразу дается большой объем информации, который осваивается им в практической деятельности.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

При организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии. Занятия вольной борьбой включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны воспитанникам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы дополнительного образования.

В спортивную секцию принимаются мальчики и девочки, желающие систематически заниматься национальными видами спорта, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Начальный возраст занятий 7-10 лет. Прием производится в сентябре каждого года. Однако это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении календарного года. Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия материально технической базы.

Формы подведения итогов реализации программы.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Национальные виды спорта» являются открытые

занятия, показательные выступления, мастер-классы, соревнования различного уровня, сдача контрольных нормативов, тестировании

Адресат программы: Программа рассчитана для детей от 7 до 16 лет и старше, общее количество часов: для групп **спортивно-оздоровительной группы-1 228** часа на 38 недель, **спортивно-оздоровительной группы-2 228** часа на 38 недель, **спортивно-оздоровительной группы-3 228** часа на 38 недель.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при выполнении контрольно-тестовых нормативов по ОФП.

Формы обучения: Форма занятий - очная, заочная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час - 45 минут) для начинающих и ежедневно по расписанию в старших группах.

Сроки реализации программы: 4 года:

- для групп спортивно – оздоровительного этапа 228 академических часа на весь период обучения, рассчитана на 38 учебные недели (до 6 академических часов в неделю).

Наполняемость учебной группы-от 5 до 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану).

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

(ДОТ) - это технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Они включают в себя совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса.

(ЭО) - это организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и

педагогических работников.

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype-общение; Zoom, WatsApp, ютуб, электронная почта; облачные сервисы; СМС.

Обучение ведется на русском и на якутском языках.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки (Таблица № 1):

Таблица № 1. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки

Таблица 1

Уровень спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы при объединении групп (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовке
СОГ 1	2 года	от 7-10 лет	5	10	15	6	-
СОГ 2	3 года	от 11-13 лет	5	10	15	6	Выполнение нормативов ОФП
СОГ 3	3 года	от 14-16 лет	5	8	12	6	Нормативы единой единой классификации по северному многоборью

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в

ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При приеме в ДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической подготовки. Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно в начале учебного года.

Прием в ДЮСШ на отделение осуществляется с 7 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 1).

После окончания года обучения на уровне подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется выпуск или перевод обучающихся на дополнительную предпрофессиональную программу.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, единожды предоставляется возможность продолжить обучение на соответствующем уровне соответствующего года обучения Программы.

1.2. Содержание программы

Годовой учебный план учебно-тренировочных занятий по виду спорта северное многоборье.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 38 недели отражен в общем годовом учебном плане для группы этапа начальной подготовки 4 года обучения (Таблица № 2).

Таблица № 2. Содержание разделов годового учебного плана по часам для группы этапа СОГ 1,2,3

Таблица 2

№ п/ п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего

1	Теоретическая подготовка	2	-	-	-	4	-	-	-	-	-	6
2	Общая физическая подготовка	8	4	4	8	10	10	8	4	6	-	62
3	Специальная физическая подготовка	10	4	2	8	6	10	10	10	10		70
4	Техническая и тактическая подготовка	10	4	8	10	6	8	6	10	8	-	70
5	Участие в соревнованиях	по календарному плану соревнований										
6	Контрольные и переводные испытания	4	-	2	4	2	-	-	-	4	-	16
7	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	4
ВСЕГО ЧАСОВ:		34	12	16	30	30	28	24	24	30		228

Ожидаемые результаты и формы их проверки.

К концу первого года обучения, обучающиеся должны

Знать:

- историю возникновения народных игр;
- национальные обычаи, традиции народов Севера;
- национальные виды спорта, состязания, игры;
- упражнения общефизической подготовки;
- правила и обязанности участников соревнований национальных видов спорта коренных народов Севера;
- приемы контроля и самоконтроля.

Уметь:

- технически правильно выполнять двигательные упражнения ОФП;
- выполнять спортивные упражнения народов Севера в определенном ритме и темпе с предметами и без предметов;
- выполнять нормативы по национальным видам спорта на уровне 3 спортивного разряда;
- проводить диагностику самочувствия

К концу второго года обучения, обучающиеся должны

Знать:

- технику выполнения национальных видов спорта;
- приспособления и техническое оснащение национальных видов спорта;

- технику безопасности при выполнении национальных спортивных упражнений;
- правила организации и проведения соревнований;
- основы здорового образа жизни.

Уметь:

- технически правильно выполнять двигательные упражнения;
 - выполнять нормативы на уровне 2 спортивного разряда по национальным видам спорта;
 - организовывать и проводить игры, соревнования самостоятельно;
- проводить регуляцию и саморегуляцию психического и физического состояния.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Метание тынзяна на хорей

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

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

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

Финальное усилие. Задача этой части заключается в необходимости прийти в такое положение, когда тынзян оказывается на возможно большем расстоянии от предполагаемой точки вылета. Спортсмен принимает двухопорное положение. Постановка левой ноги на грунт осуществляется с пятки, происходит поворот туловища в направлении метания (положение натянутого лука). После выпуска из рук тынзян летит, постепенно разматывается так, что первый ряд образует большую петлю, которая накрывает хорей, а второй добавочный ряд в момент приземления оказывается вытянутым на всю свою длину.

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

Методика обучения метанию тынзяна на хорей

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

Средства:

- 1) показ упражнения в целом;

- 2) показ и объяснение основных элементов, деталей метания тынзяна;
- 3) разбор техники метания тынзяна по видеофильмам, килограммам, кинокольцовкам, фотографиям;
- 4) выполнение занимающимися метания тынзяна.

Задача 2. Обучить правильному набору тынзяна.

Средства:

- 1) показ сбора кольцами;
- 2) объяснение последовательности и особенностей сбора тынзяна, при этом особое внимание занимающихся обращается на держание костяшки;
- 3) выполнение намотки двух-трех витков с последней части тынзяна;
- 4) выполнение намотки тынзяна с середины;
- 5) набор всего тынзяна для метания на соответствующую длину (7, 10, 12, 14, 15 м).

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

Задача 3. Освоить метание первого мотка с костяшкой.

Средства:

- 1) показ и объяснение того, как следует держать собранный тынзян;
- 2) из исходного положения метание первого мотка тынзяна в цель на расстояние 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15 м;
- 3) метание первого мотка тынзяна так, чтобы он раскрывался в длину и в ширину равномерно;
- 4) метание тынзяна так, чтобы он, раскрываясь, падал сверху вниз;
- 5) метание, изменяя усилие броска, при этом особое внимание уделяется действию пальцев.

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

Средства:

- 1) показ и объяснение техники выпуска второго мотка за первым мотком;
- 2) выполнение пробных попыток.

Методические указания. 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. Обучить метанию тынзяна на хорей с места.

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

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

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

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

Задача 7. Изучение техники метания в целом.

Средства:

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

2) метание на дальность;

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

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

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

Бег с палкой по пересеченной местности

Под техникой бега следует понимать наиболее рациональные и эффективные движения спортсмена, направленные на достижение и сохранение скорости на дистанции [6].

В основе современной техники бега лежит стремление добиться более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и естественности движений.

В беге с палкой по пересеченной местности выделяют четыре фазы: положение бегуна на старте, старт и стартовый разгон, бег на дистанции, финиширование.

Положение бегуна на старте. Спортсмен за 1—2 минуты до начала бега должен находиться в стартовом городке. На старте он занимает положение, наиболее удобное для бега: ставит у линии старта сильнейшую (толчковую) ногу, другая нога на полшага сзади. За 5 секунд до начала бега (или по команде «На старт») он наклоняется вперед, переносит вес тела на впереди стоящую (толчковую) ногу, сгибая обе ноги в коленных суставах, плечи расслаблены. Рука с палкой (палка держится кистью за середину), противоположная впереди стоящей ноге, отводится локтем назад, другая рука, согнутая в локтевом суставе, выносится вперед (положение «высокого старта») (рис. 2).



Рис 2. Положение бегуна на старте

Старт и стартовый разгон. По команде стартера «Марш» бегун резко отталкивается и энергично выносит вперед маховую ногу, стоящую сзади. Спортсмену необходимо набрать соревновательную скорость в короткое время за счет наклона туловища и коротких, частых шагов. Постепенно наклон туловища уменьшается, длина шагов увеличивается и, спортсмен, набрав необходимую скорость, переходит к бегу по дистанции. Обычно со старта бегуны развивают скорость несколько выше соревновательной (примерно до 300 м), далее спортсмен переходит к бегу по дистанции с оптимальной для себя скоростью.

Бег по дистанции. На данном этапе задача спортсмена — сохранить наиболее выгодную скорость в зависимости от характера соревнований, профиля дистанции, своей подготовленности и т.д.

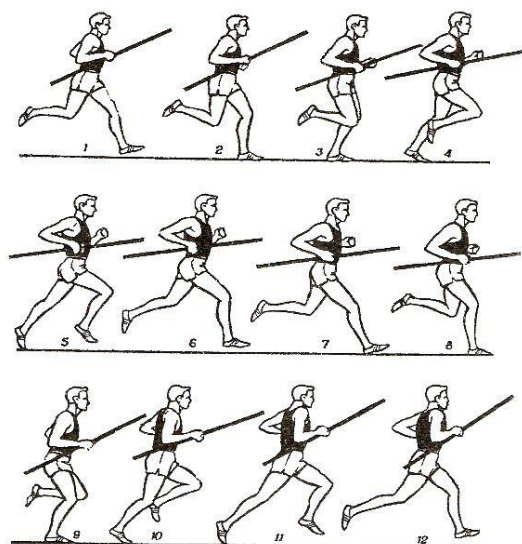


Рис. 3. Бег по дистанции

В беге туловище спортсмена немного наклонено вперед, голова держится прямо, взгляд направлен вперед (рис. 3). 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.

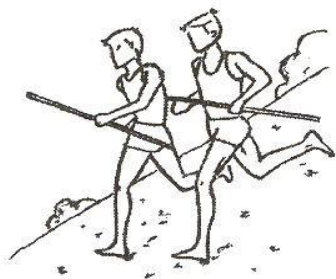
Нога ставится на опору упруго на внешний свод стопы с последующим опусканием на всю стопу. Следы стоп находятся на одной прямой, носки не разворачиваются в стороны. Отталкивание заканчивается выпрямлением опорной ноги во всех суставах. Маховая нога, согнутая в коленном суставе, движется вперед таким образом, что пятка поднимается примерно до высоты середины бедра. В момент окончания отталкивания голень маховой ноги и бедро толчковой параллельны [3].

Необходимо в зависимости от профиля дистанции изменять отдельные параметры: длину и частоту шагов, постановку ноги относительно ОЦТ, высоту подъема бедра, положение туловища.

На дистанции бега по пересеченной местности спортсмен бежит свободным, широким шагом. При беге по каменистой местности шаг становится короче, нога ставится на грунт осторожнее, с передней части стопы. Бежать по мягкому грунту, песку, снегу, по болотистой местности и высокой траве следует более короткими и частыми шагами с постановкой ноги на всю стопу.

При беге на спусках бегуну необходимо несколько уменьшить наклон туловища вперед. Длина шагов значительно увеличивается, постановка ноги осуществляется на полную стопу или с пятки. Поэтому участки на спусках необходимо использовать

отдыха: снизить частоту и активность беговых движений (рис. 4)



для

Рис. 4. Бег на спусках

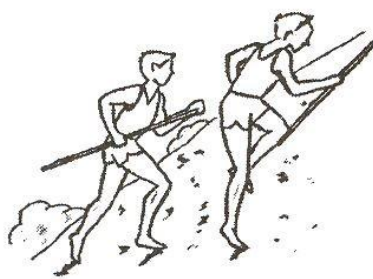


Рис. 5. Бег в гору

При беге в гору спортсмен наклоняет туловище вперед, уменьшая длину шага, выше поднимая колени. Постановка стопы осуществляется с передней части. По мере увеличения крутизны подъема следует уменьшать длину шагов и увеличивать их частоту, чтобы сохранить скорость передвижения (рис. 5).

В беге по пересеченной местности особое значение приобретает умение преодолевать препятствия. Следует выделять несколько способов их преодоления: 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 на препятствие или перепрыгивая барьерным шагом; с помощью палки.

Финиширование. Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища. После пересечения линии финиша бегун не останавливается резко, а переходит на медленный бег и затем на ходьбу, чтобы постепенно привести организм в относительно спокойное состояние.

В практике большинство спортсменов начинают финишное ускорение за 200—300 м до конца дистанции, но наблюдаются случаи, когда бегуны начинают финишное ускорение за 500 м и более. Это связано с тактикой бега по дистанции и с задачами спортсмена в данных соревнованиях.

Дыхание в беге. Бег с палкой по пересеченной местности является типичным упражнением на выносливость. Обеспечение высокого уровня выносливости будет зависеть от правильного и ритмичного дыхания. Показатель дыхания, ритм хорошо поддается тренировке и произвольному изменению. Он может влиять на темп движений: изменяя ритм дыхания, спортсмен может увеличивать или уменьшать темп беговых движений.

Со старта спортсмен дышит глубже и реже (обычный ритм: два шага — вдох, один шаг — выдох). На дистанции при небольшой скорости бега один дыхательный цикл выполняется на шесть шагов, а при увеличении скорости — на четыре шага. Дышать следует через рот, акцентируя выдох, а не вдох. Тогда поступающий в легкие богатый кислородом, вдыхаемый воздух смешивается с меньшим количеством остаточного и резервного воздуха, в котором содержание кислорода значительно ниже, а содержание углекислого газа выше, чем в атмосферном воздухе. На подъемах ритм изменяется, сохраняется время на вдох. Особенно большое значение для сохранения ритма дыхания имеет бег сразу

после подъема. Грубейшей ошибкой будет переход к поверхностному, очень частому дыханию: оно резко снижает доставку кислорода работающим органам и не способствует выведению продуктов утилизации из организма. После подъема спортсмену необходимо сохранить ритм дыхания в пределах 60—80 дыхательных движений в минуту и произвести несколько форсированных выдохов, что позволит быстрее восстановить оптимальный ритм дыхания и работоспособность при беге.

Методика обучения бегу с палкой по пересеченной местности

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

Средства:

- 1) краткий рассказ о беге с палкой по пересеченной местности;
- 2) демонстрация техники бега с палкой по пересеченной местности;
- 3) опробование-пробегание: занимающимся пробежать 2—3 раза по 80—100 м.

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

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

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

Задача 2. Обучить основным элементам техники бегового шага.

Средства:

- 1) имитация положений ног, рук, туловища, головы стоя у гимнастической стенки;
- 2) имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально;
- 3) медленный бег на передней части стопы;
- 4) бег с высоким подниманием бедра с переходом на бег; 5) семенящий бег с переходом на бег.

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

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

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

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

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

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

Средства:

- 1) ускорения на отрезках 60—80 м;
- 2) ускорение с удержанием скорости на отрезках 60—100 м;
- 3) бег на 100—200 м с равномерной скоростью по заданию тренера;
- 4) бег на 100—200 м с переменной скоростью по заданию тренера;
- 5) быстрый набор скорости и переход на свободный бег на 80—120 м.

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

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

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

Упражнение 4 выполнять в группе в беге по кругу по свистку. Следить за плавностью наращивания и снижения скорости бега.

При выполнении упражнения 5 необходимо следить за плавностью

перехода от быстрого бега к медленному.

Задача 4. Обучить технике бега по повороту.

Средства:

- 1) бег змейкой;
- 2) бег по кругу диаметром 20—30 м;
- 3) выбегание с виража на прямую;
- 4) вбегание с прямой в вираж; 5) повторный бег по виражу.

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

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

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

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

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

Задача 5. Обучить технике бега с палкой в гору.

Средства:

- 1) демонстрация техники бега с палкой в гору;
- 2) имитация положения рук, ног и туловища, стоя у подножья горы;
- 3) имитация движения рук на месте (одна рука впереди, другая сзади), туловище наклонено вперед;
- 4) имитация движения рук на месте; палка в правой (левой) руке;
- 5) повторное выполнение бега без палки в гору; 6) повторное выполнение бега с палкой в гору.

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

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

При выполнении упражнения 3 руки работают чаще и выше, туловище

наклоняется вперед. Выполнять движения фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений.

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

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

При выполнении упражнения 6 обратить внимание на применение палки.

Задача 6. Обучить технике бега с палкой под гору.

Средства:

- 1) демонстрация техники бега с палкой под гору;
- 2) имитация положения рук, ног и туловища, стоя у подножья горы;
- 3) имитация движения рук на месте; палка в правой (левой) руке;
- 4) повторное выполнение бега с палкой под гору.

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

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

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

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

Задача 7. Обучить технике высокого старта.

Средства:

- 1) изучение стартовых положений: «На старт!», «Марш!»;
- 2) выполнение стартов по одному;
- 3) выполнение стартов в группе;
- 4) выполнение стартов в группе с поворота;
- 5) максимальное ускорение со старта на отрезке 30—50 м.

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

положений.

Упражнение 2 выполнять не в полную силу.

Упражнение 3 выполнять с максимальной скоростью.

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

Упражнение 5 выполнять максимально быстро с наклоном вперед.

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

Средства:

- 1) повторный бег на 200 м;
- 2) повторный бег на 400 м;
- 3) повторный бег на 600 м;
- 4) бег 4x200 м через одну минуту отдыха.

Методические указания. При выполнении упражнения 1 необходимо пробежать группой за 40—45 секунд. При отклонении на одну секунду от задания бег повторить.

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

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

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

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

Средства:

- 1) переменный бег от 200 до 2000 м;
- 2) бег от 400 до 1200 м;
- 3) бег от 400 до 1200 м с ускорением на последних 100 м;
- 4) бег в затрудненных условиях (дождь, ветер, мягкий грунт и т.п.);
- 5) участие в соревнованиях.

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

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

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

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

При участии в соревнованиях необходимо добиваться максимального результата.

МЕТАНИЕ ТОПОРА НА ДАЛЬНОСТЬ

Метание топора на дальность относится к одному из самых сложных соревновательных упражнений северного многоборья, которое требует специальной организации места для проведения в связи с соблюдением техники безопасности. Поэтому для овладения техникой метания топора на дальность на начальном этапе могут использоваться метание гранаты и малого мяча (рис. 6, 7, 8) как одни из простых и доступных видов метаний [3].

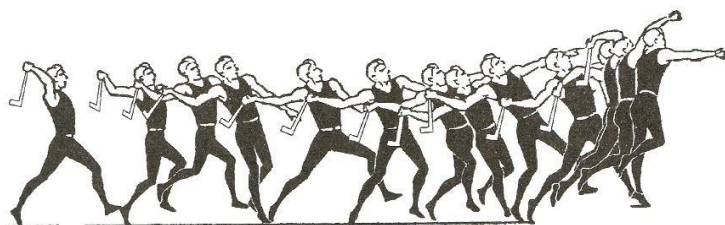


Рис. 6. Техника метания топора

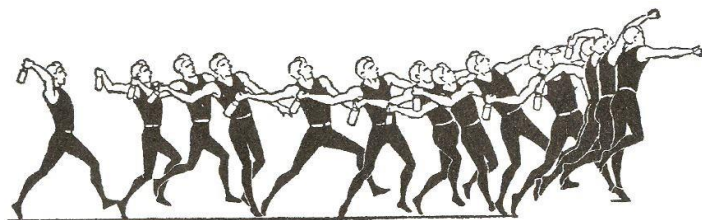


Рис. 7. Техника метания гранаты

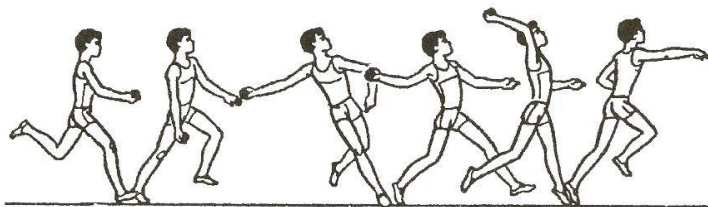


Рис. 8. Техника метания малого мяча

Для удобства технику метания топора (гранаты и мяча) делят на фазы: держание снаряда, разбег, финальное усилие, остановка.

Держание снаряда. Топорик (гранату) лучше держать у конца ручки (это увеличивает длину рычага силы при метании) (рис. 9, 10). Гранату захватывают либо пальцами, либо четырьмя пальцами (мизинец при этом сгибается, упираясь в основание ручки). При этом способе захвата рука меньше напряжена. Мяч захватывают концами пальцев и в зависимости от силы кисти располагают

ближе или дальше от ладони (рис. 11)



Рис. 9. Держание

топора

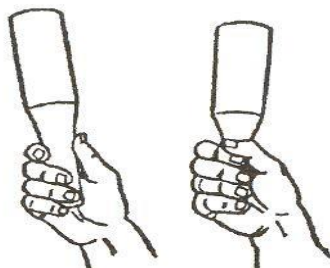


Рис. 10. Способы

держания гранаты



Рис. 11. Держание

малого

мяча

Существует два способа держать топор во время разбега. Первый: метатель держит топор на согнутой руке на уровне пояса. В этом случае топор направлен вперед, его лезвие — вправо-вниз. Во время разбега рука не должна быть слишком напряженной. Для правильного выполнения броска необходимо найти оптимальную скорость разбега. Топор следует метать под углом $45\text{—}50^\circ$ по отношению к земле. В заключительных пяти шагах топор отводится вниз-вперед, и при замахе локоть отводится вперед-в сторону. Второй способ

закljučается в следующем: метатель во время разбега держит топор на уровне лица, лезвие направлено вперед. Бросок производится из положения «натянутого лука».

При первом варианте броска запущенный топор сначала летит по наклонной плоскости (вращаясь вокруг своей оси), далее полет продолжается по горизонтальной плоскости, и в заключительной части полета топор поворачивается лезвием направо и завершает свой полет по наклонной плоскости, падая под углом 45° по отношению к земле и планируя еще на некоторое расстояние.

Во втором варианте броска топор летит лезвием вертикально к земле (вращаясь вокруг своей оси), затем он переходит в полет по горизонтальной плоскости, в заключительной части топор поворачивается лезвием в правую сторону, летит по наклонной плоскости и падает, планируя по наклонной плоскости. Вращение топора в момент падения заметно как при первом, так и при втором способе. В момент запуска необходимо давать топору небольшую закрутку движением кисти. Если во время броска кисть примет горизонтальное положение по отношению к земле, то топор спланирует только в двух плоскостях (горизонтальной и наклонной), что значительно сокращает дальность полета. Ошибкой считается, когда кисть «опрокинется» в правую сторону в момент броска. В этом случае топор пролетит в одной плоскости (наклонной), и за счет силы воздействия обратного потока воздуха он падает вертикально вниз [13].

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

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

Финальное усилие начинается с движения ног. Левая нога упирается впереди проекции ОЦМТ по линии разбега, правая разгибается и поворачивает ось таза перпендикулярно направлению разбега. Движение таза увлекает за собой туловище и приводит метателя в положение «натянутого лука», после чего рука со снарядом хлестообразным движением выносится вперед и происходит выпуск снаряда.

Остановка. Стремительное движение вперед, возникающее под действием инерции разбега, необходимо погасить на коротком отрезке. Это достигается выполнением прыжка-перескока через левую ногу. Спортсмен, поднимаясь на носок, выполняет быстрый прыжок на правую ногу. Компенсируя равновесие на правой, он поднимает левую ногу, наклоняет туловище и производит движения руками.

Методика обучения технике метания топора (гранаты и мяча)

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

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

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

Средства:

- 1) рассказ о принципах метания топора и правилах соревнований;
- 2) показ метания топора с полного разбега;
- 3) показ метания топора с небольшого разбега в замедленном темпе с акцентированием внимания на главные элементы техники;
- 4) просмотр видеозаписей, кинограмм, рисунков и т.д.

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

Задача 2. Обучить бросковому движению из-за головы.

Средства:

- 1) метание набивного мяча, ядра, камня, гранаты двумя руками из-за головы с места (и.п.: стойка ноги врозь, затем левая нога впереди на всей стопе, правая сзади на носке):
 - а) подбрасывание и ловля ядра снизу-вверх;
 - б) броски ядра снизу вперед;
 - в) броски через голову назад;

г) броски ядра перед собой предплечьем и кистью.

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

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

Задача 3. Обучить держанию и выпуску снаряда.

Средства.

1. Показ хвата. Пробное выполнение.

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

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

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

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

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

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

Методические указания: Следить, чтобы кисть была выше оси плеч, и чтобы была повернута ладонью вверх и не напряжена. Метание начинать с разгибания

правой ноги и с одновременным поворотом таза налево—вперед с последующим выведением вверх— вперед локтя метаемой руки. Бросок заканчивается хлестообразным движением предплечья и кисти без опускания локтя. Правая нога разгибается в тазобедренном и коленном суставах и «проталкивает» таз на напряженную левую ногу.

Задача 4. Обучить финальному усилию.

Средства.

1. Стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди (стопа повернута внутрь на 45°), правая нога согнута. Метание топора (гранаты) вперед—вверх.
2. И.п.: стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Метание топора (гранаты) в цель на расстоянии 10—12 м за счет хлестообразного движения руки.
3. Имитация метания топора (гранаты) с места с сопротивлением партнера (партнер держит метаемого за руку).
4. И.п.: стоя левым боком в сторону метания (расстояние между стопами 70—90 см). Согнуть правую ногу, повернуть туловище направо, развернуть ось плеч и метнуть снаряд вперед—вверх.

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

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

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

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

Средства.

1. Имитация отведения топора стоя на месте, в шаге с одновременным поворотом плеч вправо.
2. Отведение топора на первых двух бросковых шагах в ходьбе.

3. Метание топора с четырех бросковых шагов (в ходьбе).
4. Метание топора с четырех бросковых шагов в медленном беге.
5. Метание топора с четырех бросковых шагов в цель на расстоянии 10—12 м.

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

Задача 6. Обучить скрестному шагу.

Средства.

1. Стоя левым боком в сторону метания, левая стопа под углом 45°, тяжесть на правой. Переноса вес на левую и оставляя плечи сзади, сделать шаг правой, ставя ее на линию.
2. Стоя левым боком в сторону метания на левой ноге, правая скрестно перед левой, выполнить прыжок с левой на правую, левая вперед.
3. Стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди, рука отведена, тяжесть на правой; правая нога проносится скрестно перед левой, которая отталкивается вдогонку маху правой. Приземление на правую ногу и затем постановка левой ноги (в ходьбе).
4. То же, что и в упражнении 3, повторить без метания, затем с метанием топора.

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

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

В упражнении 3 правая выносится вперед скрестно, после приземления вес

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

Задача 7. Обучить метанию со скрестного шага.

Средства.

1. Стоя на левой, правая перед левой, рука с топором отведена, левая рука перед грудью. Метание после выполнения скрестного шага с переходом в финальное усилие.
2. То же упражнение из исходного положения, стоя левым боком, вес на правой, туловище наклонено вправо так, что составляет с левой ногой одну прямую.
3. Метание топора со скрестного шага в цель, расположенную на расстоянии 10—12 м, из и.п. — стоя левым боком в сторону метания.
4. Выполнение скрестного шага и финального усилия после разбега боком с отведенным топором.

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

Задача 8. Обучить метанию топора с укороченного разбега.

Средства.

1. Выполнение четырех бросковых шагов медленно (шагом), с попаданием на контрольную отметку левой ногой.
2. Выполнение предварительной части разбега в сочетании с бросковыми шагами с имитацией финального усилия.
3. Метание топора с укороченного разбега.

Методические указания. В упражнении 1 отведение строго на два шага. В упражнениях 2 и 3 следить за отведением топора и ритмом шагов после

попадания на контрольную отметку. Добиваться ускоренного набегания, точного попадания левой ногой на контрольную отметку и слитного перехода на бросковые шаги.

Задача 9. Обучить технике метания топора с полного разбега.

Средства.

1. Подбор и опробование разбега, его коррекция.
2. Метание топора с полного разбега с общей первой контрольной отметки.
3. Имитация метания топора с полного разбега.
4. Метание топора с полного разбега с постепенным увеличением скорости.
5. Метание топора в цель с полного разбега. Цель расположена на высоте 1—2 м и на расстоянии 15—20 м.
6. Выполнение метания в секторе с полного разбега с попаданием на контрольные отметки.

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

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

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

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

Задача 10. Совершенствование техники метания топора.

Средства.

1. Метание топора с полного разбега на технику.

2. Метание топора с полного разбега на результат.

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

Тройной национальный прыжок

с одновременным отталкиванием двумя ногами

Прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами условно разделяют на фазы: разбег, отталкивание, три последовательных прыжка и приземление. Наилучших результатов в прыжках добиваются спортсмены, обладающие хорошими скоростными качествами в беге на короткие дистанции, прыгучестью и рациональной техникой.

Разбег обычно выполняется с десяти и более метров и зависит от квалификации спортсмена и условий проведения соревнований.

Отталкивание. Перед отталкиванием прыгун принимает положение полуприседа (рис. 14), стопы на одном уровне параллельно, на ширине не более длины стопы, туловище наклонено вперед, руки отводятся назад. Отталкивание производится двумя ногами вверх–вперед за счет выпрямления ног и быстрого движения рук вниз–вперед–вверх.

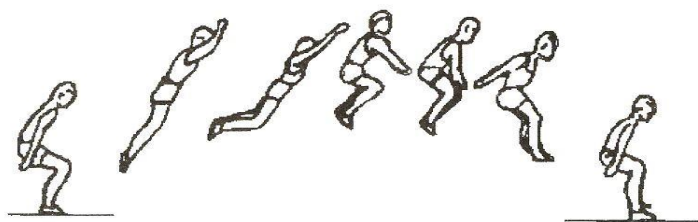


Рис. 14. Прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами

Полет. После отталкивания прыгун выпрямляется, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Затем ноги выпрямляются в коленях, выводя стопы вперед к месту приземления. Руки совершают маятникообразные движения в переднезаднем направлении. В

момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленях и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета.

Приземление совершается с пятки с переходом на полную стопу, ноги согнуты в коленном и тазобедренном суставах, туловище наклонено вперед (положение полуприседа).

Особое внимание следует обратить на скоординированную работу рук с ногами, группировку в полете и прямое положение туловища во время отталкивания и полета.

Необходимо добиваться хорошего сохранения равновесия в полетных фазах. Это позволяет лучше сохранить скорость продвижения по прыжку и дает возможность достигнуть относительно высоких результатов. Критерии оценки пространственных соотношений частей тройного национального прыжка таковы: показанный спортсменом результат принимается за 100%, затем производится расчет каждой части прыжка. Соотношение частей тройного национального прыжка соответствует 32—32—36% [15]. Дальность тройного национального прыжка зависит от горизонтальной скорости разбега, возможно меньшей ее потери в моменты отталкиваний, упругой и мощной амортизации в опорных фазах.

Типичными ошибками при выполнении тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами являются следующие:

- постановка стоп на неодинаковом уровне при первом отталкивании;
- большой наклон туловища вперед, что приводит к «закручиванию» туловища;
- выполнение второго прыжка с носков;
- постановка стоп на неодинаковом уровне при последующих отталкиваниях;
- несинхронная постановка стоп при последующих приземлениях;
- разведение ступней на расстояние длины стопы.

Методика обучения тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двумя ногами

Методика обучения прыжкам с одновременным отталкиванием двумя ногами ничем не отличается от обучения классическим видам прыжков (прыжок

в длину, тройной). Применяются все дидактические и педагогические принципы обучения.

Последовательность обучения технике прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами рекомендуется следующая [3].

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

Средства. Анализ техники тройного национального прыжка по видеофильмам, кинограммам, кинокольцовкам, фотоснимкам. Выполнение тройного национального прыжка тренером или квалифицированным спортсменом. Показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники тройного национального прыжка. Пробное выполнение занимающимися тройного национального прыжка.

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

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

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

Средства. Поточные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног с места и с небольшого разбега. То же в соревновательной форме. Поточные прыжки с

небольшого разбега по намеченным отметкам. То же, но длина отметок увеличивается. **Задача 4.** Освоить общую схему тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами.

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

Задача 5. Совершенствование техники отталкивания и полета.

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

Задача 6. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.

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

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

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

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НАРТЫ

Техника прыжков через нарты

Характерными особенностями данного вида спорта являются прыжки с одновременным отталкиванием двумя ногами с места через препятствия — нарты (рис. 16).

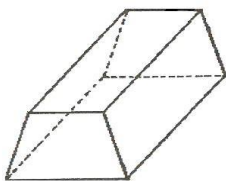


Рис. 16. Макет нарты

При анализе техники в прыжках через нарты необходимо выделить основные составляющие фазы: отталкивание, полет и приземление (рис. 17).



Рис. 17. Прыжок через нарту

Отталкивание осуществляется с двух ног одновременно, со всей стопы с акцентом на их внешних сводах. Отталкивание выполняется в результате взаимодействия всех частей тела прыгуна, когда происходит резкое разгибание в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах, а также рук.

После отталкивания обе ноги подтягиваются к груди, руки после отталкивания несколько опускаются, выпрямляются и поддерживают равновесие. Спортсмен приобретает необходимую высоту полета, которая составляет 55—60 см.

Одновременно ноги начинают разгибаться за счет опускания бедра и движения голени по инерции вперед. Приземление происходит на переднюю часть стоп. При этом пятки стоп сводятся вместе, носки развернуты наружу. Руки, продолжая начатое движение, опускаются вперед–назад. Это компенсаторное (возмещающее) движение способствует сохранению устойчивости (рис. 17).

Согласно правилам соревнований, участник, преодолевший 10 нарт, делает поворот на 180°.

Поворот осуществляется прыжком с одновременным отталкиванием двух ног. Участнику предоставляется время 5 секунд (отсчет времени производится с момента приземления после преодоления последней нарты до момента отталкивания для преодоления последующих серий прыжков).

Методика обучения технике прыжков через нарты

При обучении прыжкам через нарты рекомендуется следующая последовательность.

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

Средства: анализ техники прыжков через нарты по видеофильмам, кинокольцовкам, кинограммам, фотоснимкам; выполнение тренером или квалифицированным спортсменом прыжков через нарты; показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники прыжков через нарты; выполнение занимающимися прыжков через нарты.

Задача 2. Изучение техники прыжков через нарты, группировки и приземления. Преодоление психологического барьера при выполнении прыжков через нарты.

Средства: имитация отталкивания на месте с активным выпрямлением ног в коленном и голеностопном суставах; отталкивание строго вверх и группировка (подтягивание коленей к груди), расслабление мышц, выполнивших работу;

приземление с амортизацией силы удара; приземление на переднюю часть стопы и повторное отталкивание; многократные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног через десять—двадцать нарт (высота нарт небольшая).

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

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

Задача 4. Изучение техники поворота после преодоления десяти нарт.

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

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

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

Физкультурные и спортивные мероприятия.

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУДО «ВДЮСШ им. В.Г. Румянцева», городского, муниципального, регионального, республиканского, окружного, всероссийского уровней

2. Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации»

2.1. Формы аттестации

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки (Таблица № 4), овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Проверка полученных навыков и знание приемов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путем проведения итоговой аттестации.

Способы определения результативности:

Наблюдения, беседы с родителями и детьми, анкетирование, результаты экзаменов и тестирования.

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие (педагогические методики, дидактические материалы, система контроля результативности обучения):

- педагогические методики, и технологии, методы организации образовательного процесса, в том числе и современные педагогические, информационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.)
- дидактические материалы: раздаточный материал (карточки, схемы, фото, тексты); разработки игр, бесед, упражнений рекомендации по проведению семинаров и соревнований лекционные материалы; инструкции по охране труда; подборка методической литературы; подборка видеоматериалов с показом игр; подборка видеоматериалов о проведении семинаров различного уровня электронно-образовательные ресурсы для детей.
- система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и

возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (анкетирования, собеседования, педагогические наблюдения). Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия. Может проходить в форме анализа выступлений учащихся, участия в массовых мероприятиях, семинарах, общественной. Результаты фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончании обучения по программе. Формы - анализ выступлений, результат итогового тестирования, участия в мероприятиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседования. Результаты заносятся в диагностическую карту, фиксируются в виде протоколов, фотоматериалов, грамот, дипломов

2.2. Календарный учебный график

1. Начало учебного года –с сентября 2021 г.
2. Окончание учебного года –по май2022 г.
3. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, продолжительность учебного года - 38 недели учебно-тренировочных занятий.
4. Продолжительность занятий для обучающихся:
Ознакомительный уровень сложности программы - 6 часов в неделю;
5. Начало занятий - 10.00, окончание занятий - 16.35.
6. Продолжительность учебной недели - шестидневная рабочая неделя с одним выходным.

2.3. Условия реализации программы: Материально-техническое оснащение. Для успешной реализации программы необходимы:

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 01.01.2001 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- секундомер;
- рулетка (ленточная, металлическая либо нейлоновая, 2-50 м);
- спортивные жгуты (сечением 6, 8 или 10 мм) или ленты;
- набивные мячи / медболы (массой 1-5 кг);
- Барьеры
- Помосты
- Скамейки
- Нарты
- Национальный снаряд «Тутум эргиир»

Кадровое обеспечение тренировочного процесса.

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. № 298н

Требования к образованию и обучению тренера - преподавателя: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

2.4. Методические материалы

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом. В группах ведется общая многоборная подготовка (бег, прыжки, метания).

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла.

В группах ознакомительного уровня главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья учащихся.

Значительный отсев из группы часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть

ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на первоначальном этапе подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объёмная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, спортивные игры, плавание, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий посеверному многоборью.

Развитие быстроты, координации движений и гибкости Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики тренеры - преподаватели должны соблюдать правила безопасности:

- во время занятий по бегу на стадионе движения обучающихся должны быть только против часовой стрелки;

При проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно

подготовлены (наполнены песком, взрыхлены).

С первых же занятий необходимо приучать обучающихся выполнять упражнения только по команде тренера, обучающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда, приучить занимающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Психологическая подготовка. На ознакомительном уровне основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроль.

2.5. Перечень информационного обеспечения программы.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании»;

2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее - Концепция).
3. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2016 г. Министерства образования и науки РФ.

Литература по виду спорта:

1. Зуев В.Н. Северное многоборье. Тюмень, 2003.
2. Легкая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г.Озолина и др. 4-е изд., перераб. и доп. М., 1989.
3. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. М., 2003.
4. Правила соревнований по национальным видам спорта малочисленных народов Севера Нижневартковского района / Сост. В.И.Прокопенко, Н.В.Самоловова. Нижневартовск, 1997.
5. Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2003.
6. Прокопенко В.И. Игры ваховских, аганскиххантов и лесных ненцев: Пособие для национальной школы. Екатеринбург, 1997.
7. Северное многоборье: Учебно-методическое пособие / Н.И.Синявский, В.В.Власов и др. Сургут, 2002.
8. Авторская программа В.Н. Зуев, Г.В.Сысолятин, А.В. Конев. «Программа для детско-юношеских спортивных школ Российской Федерации. Национальные виды спорта Северное многоборье. г.Нижневартовск, 2016»

Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // http://www.fizkult-ura.com/j_udo
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Всероссийская федерация легкой атлетики <http://rusathletics.info/>

Основными мерами профилактики травматизма при занятиях по северному многоборью.

Основными мерами профилактики травматизма при занятиях северному многоборью на различных спортивных сооружениях служат следующие:

1. Соблюдение указаний тренера и администрации и выполнение их команд во время нахождения на спортивном ядре;
2. Постоянное внимание к происходящим на стадионе (в манеже) событиям - тренировкам, соревнованиям. Необходимо помнить, что бег и ходьба проходят ПРОТИВ часовой стрелки, и переходить через дорожку только убедившись, что никому не будет создано помех;
3. Не переходить и не перебегать дорожки, не убедившись, что другие спортсмены не выполняют каких-либо упражнений на них, особенно возле барьеров и препятствий для бега с препятствиями;
4. Осознание того, что все снаряды для метаний являются упрощенной версией настоящего оружия, и брать их без разрешения, метать друг в друга, выполнять упражнение без команды нельзя;
5. Строго запрещается передвигаться по секторам для метаний даже без осуществления на них тренировочной и соревновательной деятельности;
6. Запрещается бегать, прыгать и выполнять гимнастические упражнения передвигаться в шиповках по зачехленным прыжковым ямам;
7. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;
8. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.);
9. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;
10. Запрещается бросать вещи, обувь, мусорить на дорожках и в секторах, проносить на спортивное ядро напитки и еду.
11. После окончания тренировочных занятий по указанию тренера убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, проследить за тем, чтобы оборудование было не повреждено, вернуть его в исходное положение.
12. Заниматься можно только на полностью исправном оборудовании
13. Весь применяемый инвентарь должен соответствовать техническим требованиям официального завода-изготовителя (фирмы), проходить в установленные сроки плановые и текущие ремонты и проверки.
14. По истечению срока эксплуатации, оборудование и инвентарь необходимо незамедлительно списывать.

