

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Тюменская область
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
г. Нижневартовска «Спортивная школа»
628611 г. Нижневартовск, улица Чапаева, 22

ПРИНЯТО:

На заседании тренерского совета
Протокол № _____
от «_____» _____ 20__ г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ г. Нижневартовска
«Спортивная школа»
_____ С.Г. Белянкин
«_____» _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения
_____ А.С. Суханова
Заместитель директора по спортивной
подготовке _____ Н. Д. Полятыкина

**Программа
спортивной подготовки по виду спорта
северное многоборье**

Программа разработана на основании
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье
(приказ Министерства спорта РФ от 05.11.2019 № 897 «Об утверждении Федерального
стандарта спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье»)

Срок реализации программы: 9 лет

Автор-разработчик:

Дзюман Вадим Иванович,
тренер

Нижневартовск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1. Характеристика как вида спорта и его отличительные особенности.....	5
В соответствии с всероссийским реестром видов спорта, вид спорта «северное многоборье» включает спортивные дисциплины, согласно таблице №1.....	5
Таблица № 1.....	5
Наименование вида спорта.....	5
Номер-код вида спорта.....	5
Наименование дисциплины.....	5
Номер – код дисциплины.....	5
Северное многоборье.....	5
1720005311Я.....	5
Бег с палкой.....	5
1720013811Я.....	5
Метание топора на дальность.....	5
Метание тынзяна на хорей.....	5
Прыжки через нарты.....	5
Тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами.....	5
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.....	6
1.3. Структура системы многолетней подготовки.....	7
Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.....	8
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	10
2.1. Структура тренировочного процесса.....	11
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье.....	13
2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	15
2.5. Режимы тренировочной работы.....	16
2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	16
2.7. Предельные тренировочные нагрузки.....	18
2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	20
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.....	21
2. Специальные тренировочные мероприятия.....	22
2.9. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию...23	
Таблица № 8.....	23
Таблица № 9.....	27
Таблица № 10.....	28
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.....	28
2.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	30
2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	38
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	39
3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку.....	39
3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	41
3.2.1. Принципы, рекомендуемые по проведению тренировочных занятий.....	41

Особенности структуры тренировочного занятия.....	42
Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.....	45
3.2.2. Рекомендации по планированию спортивной подготовки.....	46
3.3. Рекомендации для самостоятельной работы многоборца.....	49
3.4. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	51
Тренировочный план.....	51
3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	53
3.6. Программный материал для теоретической подготовки.....	55
3.8. Программный материал для практических занятий для различных этапов спортивной подготовки по северному многоборью.....	58
3.12. Планы восстановительных мероприятий.....	67
3.14. Планы инструкторской и судейской практики.....	72
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	75
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.....	75
4.2. Виды контроля спортивной подготовки.....	81
Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта северное многоборье.....	82
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	86
5.1. Перечень информационного обеспечения:.....	86
6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	87
План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.....	88
на 2022 год.....	88
Таблица № 19.....	88

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05 ноября 2019 г. № 897 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье».

Данная программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса по виду спорта «северное многоборье» в муниципальном автономном учреждении города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее - Учреждение).

Срок реализации Программы – 9 лет.

Основная цель: реализация федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, подготовка спортивного резерва по северному многоборью посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по северному многоборью.

Итог спортивной подготовки - достижение более высоких показателей в соревнованиях.

Программный материал состоит из практического и теоретического раздела. Практический материал систематизирован по этапам и видам подготовки: ОФП, СФП, техническая подготовка (ТП). Программный материал по ОФП и СФП представлен в форме отдельных блоков, объединенных по принципу преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств. Программный материал по ТП включает в себя: северное многоборье, индивидуальную подготовку, групповую подготовку.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.1. Характеристика как вида спорта и его отличительные особенности

В соответствии с всероссийским реестром видов спорта, вид спорта «северное многоборье» включает спортивные дисциплины, согласно таблице №1.

Таблица № 1

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование дисциплины	Номер – код дисциплины
Северное многоборье	1720005311Я	Бег с палкой	1720013811Я
		Метание топора на дальность	1720021811Я
		Метание тынзяна на хорей	1720031811Я
		Прыжки через нарты	1720041811Я
		Тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами	1720051811Я

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

Первые соревнования по национальным видам спорта в России состоялись в 1946 году. Тогда в программу спортивной встречи между Югрой и Ямалом впервые были включены состязания по тройному национальному прыжку, метанию тынзяна на дальность и гребле на лодках-калданках, в программу которых вошли прыжки через нарты, метание тынзяна на хорей и на дальность, тройной национальный прыжок, состоялись в 1957 году.

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

Как вид спорта северное многоборье выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин представлен в таблице № 1.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Национальные виды спорта возникли на основе особенностей труда и обитания коренных жителей в суровых климатических условиях. Востребованность активного образа жизни, хорошее развитие мышечной системы, опорно-двигательного аппарата и его обеспечение другими функциями организма явились причинами формирования особенностей «полярного» типа человека. Характерные черты физиологии и анатомии сформировались в процессе длительной адаптации к проживанию в холодном климате, требующем высокой двигательной активности в процессе добывания пищи рыболовством, охотой или оленеводством.

Физические упражнения направлены на развитие определенных групп мышц и навыков, будущих сложных трудовых операций, высокой специализации в координации движений. И это не случайно, поскольку осознанную потребность в физическом совершенствовании человека необходимо формировать, начиная с раннего возраста. Физкультурные занятия должны удовлетворять потребности людей в физическом совершенствовании, общении, взаимопомощи, дружбе, эстетическом нравственном развитии в семьях коренного населения.

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

- осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и юношей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие; привитие молодежи Севера, Сибири потребности физического и
- нравственного совершенствования, воспитание волевых качеств, мужества и выносливости, готовности к труду и обороне России;
- этническая социализация молодежи Севера, Сибири, посредством освоения традиционной физической культуры, которая выражена в системе традиционных компонентов (народные игры, состязания и самобытные физические упражнения, национальные виды спорта, закаливание).

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и подлежит ежегодному планированию:

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и контрольно-переводных испытаний спортсменов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению тренировочных сборов; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а

также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по северному многоборью;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по северному многоборью и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;
- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в северном многоборье содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по северному многоборью предусматривает планирование и изучение материала на трех этапах:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

❖ На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта "северное многоборье";
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

❖ На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «северное многоборье»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение общими знаниями о [правилах](#) вида спорта «северное многоборье»;
- знание антидопинговых [правил](#);
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
- ❖ На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в официальных спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями [правил](#) вида спорта «северное многоборье»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «северное многоборье»;
- знание антидопинговых [правил](#);
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:
 - места для метания тынзяна;
 - места для метания топора;
 - тренировочного спортивного зала;
 - тренажерного зала;
 - раздевалок, душевых;
 - медицинского пункта,
 - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной;
 - обеспечение спортивной экипировкой;
 - обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 - обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
 - осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих

спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых Учреждению, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Учреждение осуществляет в качестве основного вида своей деятельности реализацию программ спортивной подготовки спортсменов.

Задачами деятельности учреждения являются:

- осуществление спортивной подготовки в соответствии с программами спортивной подготовки, разработанными на основе федеральных стандартов спортивной подготовки (спортивно-оздоровительный этап, начальная подготовка, тренировочный этап (спортивная специализация), совершенствование спортивного мастерства) по видам спорта, в том числе северное многоборье;
- организация и проведение тренировочных мероприятий, в том числе сезонных лагерей на основе занятия спортом;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства;
- обеспечение сборных команд города по культивируемым видам спорта;
- обеспечение участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях;
- участие в обеспечении подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа - Югры;
- участие в реализации календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий города Нижневартовска;
- обеспечение участия спортсменов и сильнейших команд в официальных спортивных мероприятиях;
- организация методического обеспечения подготовки спортивного резерва;
- разработка и реализация программ спортивной подготовки;
- проведение агитационной работы по физической культуре и спорту.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту для зачисления на этапы спортивной подготовки, объему и режиму тренировочной работы, количественному и качественному составу групп, а также объемы соревновательной деятельности, соотношение нагрузок по общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок.

В соответствии с задачами этапов спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах

2.1. Структура тренировочного процесса

Структура тренировочного процесса определяется содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для конкретного этапа уровня подготовленности спортсмена (физической, технической, тактической, психической).

Предметом соревновательной деятельности является степень мобилизации резервов организма и мастерства спортсмена, необходимых для достижения соревновательного результата.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Ежегодное планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

1) перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

2) ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

3) ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

4) ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Основными видами подготовки являются:

1. Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия. Тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

2. Работа по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

3. Тренировочные сборы. Проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность,

содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов. Перечень тренировочных мероприятий приведен в таблице

4. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Нижневартовска.

5. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

6. Инструкторская и судейская практика. Поводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой спортивной подготовки.

7. Восстановительные и медико-биологические мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

8. Тестирование и контроль. Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

9. Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия: массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта; просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (в том числе тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного

мастерства, кроме основного тренера по виду спорта кудо допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки на календарный год, спортивный сезон, согласованный с тренерским (методическим) советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Зачисление и порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта кудо осуществляется в соответствии с Положением о порядке комплектования спортивных групп по видам спорта на этапах спортивной подготовки и спортивно-оздоровительном этапе.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта кудо определяются следующие особенности спортивной подготовки: комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития; в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта северное многоборье осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной
подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную
подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта
северное многоборье**

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Тренировочный этап (этап спортивной)	4	11	8

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4

2.3. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Северное многоборье»

Таблица № 3

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	77 - 99	70 - 99	67 - 97	67 - 97	79 - 96	83 - 97
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	45 - 56	33 - 49	24 - 35	18 - 25	13 - 18	8 - 15
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	22 - 28	27 - 33	29 - 40	33 - 47	45 - 51	50 - 53
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	1-2	2 - 4	3 - 5	4 - 6	6 - 7
1.4.	Техническая подготовка (%)	10 - 15	10 - 16	12 - 18	13 - 20	17 - 21	19 - 22
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2 - 3	3 - 5	4 - 6	4 - 7	4 - 8	5 - 10

3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 3	2 - 4	3 - 5	4 - 6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	3 - 4	3 - 5	4 - 5	5 - 6

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта северное многоборье представлены в таблице № 5.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	1	2	2	3
Отборочные	1	1	2	2	3
Основные	2	2	2	2	3

2.5. Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта северное многоборье определяются следующие особенности тренировочной работы:

- Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье определяется Учреждением самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

- В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта северное многоборье осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

- Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

- Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие медицинское заключение о допуске от врача-педиатра. На этапе начальной

подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники избранного вида спорта.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти углубленные медицинские осмотры.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 5.

Психофизические состояния спортсменов

Таблица № 5

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность

2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

2.7. Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в северное многоборье от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных

воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 6 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по северному многоборью на разных этапах спортивной подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
по виду спорта северное многоборье

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	

Количество часов в неделю	6	9	12	18	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	6	7	10
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	312	364	520

2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в спортивной акробатике многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 8).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам северное многоборье;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам северное многоборье;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

- страхование спортсмена. Спортивное страхование от несчастного случая - это осознанная необходимость в спорте.

Спортсмены направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

Перечень тренировочных мероприятий

Таблица № 7

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	-
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	7

1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	7
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	7
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную

		год		подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней -	В соответствии с правилами приема

2.9. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица № 8

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Веревка с флажками для разметки секторов для метания тынзана и топора (50 м)	штук	15
2.	Гантели (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
3.	Гимнастическая стенка	штук	3
4.	Гранаты спортивные (300 г, 500 г, 700 гр)	комплект	5
5.	Жилет-утяжелитель (до 15 кг)	штук	5
6.	Конус высотой 15 см	штук	15
7.	Конус высотой 30 см	штук	15
8.	Макеты нарт (30 х 50 х 30 см)	штук	12
9.	Макеты нарт (40 х 60 х 40 см)	штук	12
10.	Макеты нарт (50 х 70 х 50 см)	штук	12
11.	Мат гимнастический	штук	5
12.	Мяч баскетбольный	штук	3

13.	Мяч волейбольный	штук	3
14.	Мяч для метания (150 гр)	штук	15
15.	Мяч для метания (300 - 400 гр)	штук	10
16.	Мяч для метания (500 - 600 гр)	штук	10
17.	Мяч набивной (1,0 - 5,0 кг)	комплект	1
18.	Мяч футбольный	штук	3
19.	Рулетка (длина 10 м)	штук	2
20.	Рулетка (длина 100 м)	штук	1
21.	Рулетка (длина 20 м)	штук	2
22.	Рулетка (длина 50 м)	штук	2
23.	Свисток	штук	5
24.	Секундомер электронный	штук	5
25.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
26.	Скакалка гимнастическая	штук	30
27.	Скамейка гимнастическая	штук	5
28.	Стойка для хорея	штук	2
29.	Термометр для измерения температуры воздуха	штук	3
30.	Топор (не менее 350 гр)	штук	10
31.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
32.	Тынзьян (длина 30 м)	штук	5
33.	Указатель направления ветра	штук	2
34.	Утяжелители для ног	комплект	10
35.	Утяжелители для рук	комплект	10
36.	Хорей	штук	2
37.	Штанга тренировочная	комплект	2
38.	Электромегафон	штук	2

39.	Эспандер резиновый ленточный	штук	10
40.	Нарты (сани) 40*40*50*100	штук	10
41.	Нарты (сани) 40*40*70*100	штук	10
42.	Спортивный топорик вес снаряда 350	штук	4
43.	Тынзян-длина 30м	штук	2
44.	Хорей-длина 3метра	штук	4
45.	Нарты малые	штук	10
46.	Нарты средние	штук	10
47.	Тынзян	штук	2
48.	Спортивный топорик	штук	5
49.	Скакалка	штук	21
50.	Мяч набивной 1-2-3кг	комплект	5
51.	Костюм спортивный	штук	12
52.	Куртка пуховая женская	штук	4
53.	Гиря 8 кг	штук	4
54.	Блин с маленьким диам 2,5кг	штук	4
55.	Блин с маленьким диам 5кг	штук	3
56.	Блин с маленьким диам 10кг	штук	2
57.	Штанга 20кг	штук	2
58.	Блин с большим диам 2,5кг	штук	2
59.	Гиря 12 кг	штук	2
60.	Гантели 6кг	штук	2
61.	Штанга малая	штук	1
62.	Силовой комплекс АД-10240	штук	1
63.	Блин с большим диам 2,5кг	штук	4
64.	Блин с большим диам 10кг	штук	2

65.	Гантели 2кг	штук	2
66.	Гантели 3кг	штук	2
67.	Бодибар 8кг	штук	4

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку, оснащение спортивным инвентарем и оборудованием осуществляется тренером заблаговременно, до начала тренировочного процесса в соответствии с этапом подготовки, структурой тренировочного занятия и программным содержанием.

При реализации программы спортивной подготовки, тренер использует спортивные залы, находящиеся в оперативном использовании учреждения, оснащенные спортивным инвентарем и оборудованием общедоступного пользования.

Таблица № 9

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единиц а измере ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количе ство	срок экспл уатац ии (лет)	количес тво	срок эксплу атации (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)
1.	Секундомер электронный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	3
2.	Топор (не менее 350 гр)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	2	1
3.	Тынзян (длина 30 м)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количе ство	срок экспл уатац ии (лет)	коли чес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуат ации (лет)
1.	Комбинезон для бега	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Костюм тренировочный (летний)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм тренировочный утепленный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1

5.	Кроссовки спортивные (летние)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
6.	Кроссовки утепленные (зимние)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Маска ветрозащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
9.	Перчатки для бега и метаний	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
10	Теплый жилет	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
11	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
12	Шапочка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
13	Шиповки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
14	Шорты легкоатлетические	штук	на занимающегося	-	-	-	-	2	1
15	Куртка пуховая	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2
16	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1

2.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировка, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной

формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годовом или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годовом цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годовом цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием

тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не

препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- *втягивающий*;
- *базовый*;
- *контрольно-подготовительный*;
- *предсоревновательный*;
- *соревновательный*;
- *восстановительный* и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации

втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырёх объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом

мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному

состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку

Тренировочные занятия строят на основании данной программы. Программный материал изложен в методической последовательности - с групп начальной подготовки до групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) с учётом многолетнего передового опыта работы по подготовке юных спортсменов и результатов научных исследований. Материал состоит из теоретического и практического разделов. Теоретический материал во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники элементов многоборья, методики тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы. Приведенные данные могут варьироваться, так как зависят от состояния имеющейся тренировочной базы, наличия современного оборудования, квалификации тренерского состава, подбора спортсменов и др.

Для зачисления и перевода спортсменов в группу следующего этапа спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье в Учреждение создаются аттестационные комиссии, состоящие из председателя (директор, заместитель директора) и членов комиссии (инструктор - методист, старший тренер и тренеров экзаменуемых групп). Спортивные группы комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста,

выполнения разрядных требований, результатов промежуточной и итоговой аттестации, участия в соревнованиях. Испытания по теоретической подготовке проводятся в тренировочных группах - 5 года спортивной подготовки, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства путем тестирования на определенные вопросы. В группы МАУ г.Нижневартовска «Спортивная школа» могут приниматься переводом спортсмены других учреждений спортивной направленности. Начало тренировочного года (спортивного сезона) устанавливается учреждением.

Перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки осуществляется на основании решения тренерского совета, при условии выполнения ими требований к уровню освоения программы спортивной подготовки с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта и утверждается приказом Учреждения.

Досрочный перевод спортсменов осуществляется на основании решения тренерского совета, на основании выполненного объема спортивной подготовки, контрольных нормативов для зачисления, отсутствия медицинских противопоказаний, стажа занятий, достижения минимального возраста для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, утверждается приказом Учреждения.

Если на одном из этапов подготовки результаты не соответствуют программным требованиям и требованиям, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, перевод на следующий этап подготовки не допускается.

Лицам, проходившим спортивную подготовку и не выполнившим предъявляемые программой требования, может предоставляться возможность продолжить подготовку на том же этапе в порядке, предусмотренным программой спортивной подготовки по виду спорта. Такие лица могут решением тренерского совета продолжить подготовку повторно, но не более одного года на данном этапе.

Перевод спортсменов от тренера к тренеру (включая старшего) внутри Учреждения осуществляется на основании решения тренерского совета с оформлением акта передачи и утверждается приказом Учреждения.

В Учреждение могут быть приняты спортсмены из других спортивных учреждений по акту передачи на соответствующий этап спортивной подготовки на основании личного заявления тренера (включая старшего) при условии успешной сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для зачисления, имеющие соответствующий этап спортивной подготовки спортивный разряд, а также медицинское заключение о допуске к тренировочным занятиям.

3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

3.2.1. Принципы, рекомендуемые по проведению тренировочных занятий

Принципы и подходы, рекомендуемые при разработке программы спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье, требования к методической основе тренировочного процесса:

а) направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

б) программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

в) индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

г) единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

д) непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

е) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

ж) взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Высокий уровень результатов в современном спорте, в частности в акробатике, требует от тренерского состава постоянного совершенствования в своей профессии. Использование достижений спортивной науки и современных технических средств, анализ соответствующей литературы, а также систематизация тренерского опыта позволяют достигать высоких результатов в современном спорте.

Особенности структуры тренировочного занятия **Занятие по спортивной акробатике состоит из трех частей:**

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

а) Подготовительная часть включает:

- физиологическую разминку;
- образовательную часть.

Физиологическая разминка предусматривает:

- подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;
- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений.

В тренировочной части спортсмены выполняют специализированные упражнения для акробата, подготовительные к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста занимающихся, периода подготовки и направленности занятия.

В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создает оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большой интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов (уровень сенсомоторных реакций) увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

В подготовительной части нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость.

Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм человека. Возможность большого

выбора общеразвивающих упражнений позволяет занимающимся улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения.

Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать задачам занятия

В подготовительную часть входят строевые упражнения; с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность в упражнениях. Начинают занятия со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняют как стоя на месте, так и в передвижении.

б) в основной части занятия решаются главные задачи:

- овладение техническими и тактическими навыками и их совершенствование;
- психологическая подготовка;
- выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности.

в) в заключительной части организм спортсмена надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части многоборцы иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями. Даются упражнения отвлекающие (на внимание, подвижные игры и др.).

Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации группы, целенаправленности занятия и возраста занимающихся. Часто группа бывает неравной по своей квалификации или по способностям в освоении материала. Поэтому, сохраняя структуру занятия, можно давать отдельным занимающимся северного многоборья разные задания.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия. В основной части занятия осваивают и совершенствуют технику парно-групповых элементов (пирамид и бросков). Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или

соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в спортивной акробатике. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

Для предотвращения травм на занятиях спортивной акробатикой тренер обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма занимающихся к тренировочному процессу;
- соблюдать последовательность в спортивной подготовке;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья занимающихся;
- учитывать возрастные и половые особенности спортсменов;
- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью прохождения медицинского осмотра спортсменов;
- применять приемы страховки и помощи при выполнении спортсменами изучаемых упражнений, приучать их к самостраховке;
- правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование;
- следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой занимающихся.

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде;
- занимаются только в присутствии тренера;
- соблюдение правил личной гигиены.

Запрещается без разрешения тренера:

- Выполнять какие-либо технические действия;
- Заниматься на снарядах.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам.

Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение, приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Развившаяся местная дистрофия ткани снижает ее сопротивляемость, в результате чего даже незначительное механическое воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, проводится разминка с учетом законов управления движениями.

Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных движений предупреждают спортсмена от многих заболеваний и травм. Внимание при этом уделяется укреплению мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы, как показывают наблюдения, повреждаются наиболее часто.

Частыми причинами травм являются форсирование подготовки спортсмена; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым спортсмен не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести проведение занятий без тренера (инструктора); неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся спортсменов в зале; неорганизованные переходы или хождения.

На тренировках также применяется профессиональная страховка и помощь как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

Техника падений должна быть изучена, чтобы избежать падений при случайных или вынужденных падениях. В основе техники падений лежит умений «группироваться» в нужный момент, что обеспечивается специальной координацией тела. В основе самостраховки лежит умение принять такое положение тела, при котором в момент падения уменьшается опасность удариться спиной или головой о поверхность падения, уменьшить силу удара о поверхность. При падении нельзя расслабляться, падать на локоть и выставлять кисти прямых рук для упора.

Самостраховка – умение спортсмена (занимающегося) самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму.

Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками.

3.2.2. Рекомендации по планированию спортивной подготовки

Под основными формами организации тренировочного процесса понимаются:

- тренировочные занятия с группой сформированной с учетом вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

По программе спортивной подготовки допускается проведение тренировок одновременно со спортсменами из разных групп. При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов.
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с таблицей № 2.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки необходимо использовать систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

В группах начальной подготовки тренировочный год (спортивный сезон) можно не делить на периоды, т.к. процесс занятий в течение первого года носит подготовительный характер предварительной подготовки.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) годовой цикл подготовки включает периоды: подготовительный; соревновательный; переходный. При планировании годовых циклов для спортсменов свыше 2-х лет спортивной подготовки в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на их основе повышения уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Подготовительный период в свою очередь делится на два этапа:

- этап предварительной подготовки, в ходе которого основное внимание уделяется общей и специальной физической подготовке; изучение и совершенствование техники акробатических упражнений как отдельно, так и в комбинации в целом;
- этап предсоревновательный, где значительное внимание уделяется работе над техникой и элементами классификационной программы.
- Основной задачей соревновательного периода является непосредственная подготовка к участию в соревнованиях;
- достижение высокого уровня тренированности. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной

подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Переходный (восстановительный) период – это активный отдых; работа над ликвидацией отдельных недостатков технической подготовки; переход на занятия другими видами спорта.

Для восстановления работоспособности занимающихся спортивной акробатикой необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Этап начальной подготовки и тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2 лет) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести; душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2 лет) - основными являются средства восстановления - рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочных групп 1-го и 2-го годов спортивной подготовки. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными средствами воздействия могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам

локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем — локального.

3.3. Рекомендации для самостоятельной работы многоборца

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью тренировочного процесса и осуществляется в течение всех этапов подготовки. Особенно это необходимо в периоды летних каникул, активированных дней, на период тренировочного сбора, т.е. отпускной и каникулярный период, при выезде основного состава на тренировочные сборы с тренером и отменой занятий.

Основным методом планирования этой части работы спортсмена и тренера является подборка комплекса упражнений, схем выполнения и контроля выполнения этого задания, разработка личного дневника занимающегося. Все это должно проходить через индивидуальный подход к каждому спортсмену, что позволяет совершенствовать тренировочный процесс и достигать лучших результатов.

Нагрузка и восстановительные мероприятия должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Так как основными задачами спортсменов, являются: всестороннее развитие физических качеств занимающихся, освоение основ техники упражнений вида спорта, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.

Поэтому целесообразно планировать задание только общего характера. Важное значение, имеет определение оптимального количества упражнений, их доступности выполнения, от индивидуальных особенностей юного спортсмена. Что даст возможность качественного выполнения задания.

К задачам тренировочных групп и групп спортивного совершенствования добавляются начальная специализация в избранном виде спорта, развитие и совершенствование технического мастерства, выполнение разрядных норм. Поэтому целесообразно планировать задание более узкого характера, с учетом специализации вида спорта, решающие задачи определенного спортсмена.

Необходимо учитывать, что чрезмерно большое количество, сложность выполнения окажут отрицательное влияние, как на физическое самочувствие, так и на психологическую неудовлетворенность спортсмена.

ОФП

ОРУ - упражнения для рук и плечевого пояса, круговые движения в шейном суставе(произвольно.)

- рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверх левая вниз, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук;
- круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад;
- наклоны туловища в стороны. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1-2 наклон в левую сторону, на 3-4 в правую сторону;
- круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение;
- перенос веса тела с одной ноги на другую. И.п.- присед на одной ноге другая в сторону, на 1 перекач в одну сторону на 2 в др. ;
- выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног;
- произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе;
- прыжки вверх на месте с поворотом на 180 градусов. И.п.- о.с. на 1,2,3 прыжки на 4 поворот.

СФП

- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;
- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов, упражнения с отягощением;
- спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, «Пионербол», «Ладта», мини-футбол по упрощенным правилам.

Специально беговые упражнения:

- семенящий бег с носка на пятку;
- семенящий бег с пятки на носок;
- бег с высоким подниманием бедра. И.п.- руки согнуты под 90 градусов ладони вниз, произвольное поднимание бедра касаясь ладоней;
- многоскоки со сменой ног;
- ускорение. И.п.- стоя спиной вперед, по команде , повернуться и ускориться;
- ускорение из низкого старта: полторы стопы от стартовой линии, по команде «на старт» приготовиться, «внимание» поднять корпус, «марш» выполнить ускорение;
- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360;
- прыжки на через препятствия в длину : одинарные, двойные и тройные;
- упражнения на гибкость;

Основными документами планирования и контроля этой части работы спортсмена является ведение дневника.

Самостоятельную работу юного спортсмена рекомендуется проводить с использованием наглядных материалов, видео- и фото- материалов, интернет, с применением электронных и дистанционных программ, посредством сетевой формы реализации программы.

3.4. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 11.

Примерные планы-графики распределения в часах объема спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 15 – 20.

Тренировочный план

тренировочных занятий по виду северное многоборье,
из расчета на 52 недели (час)

Таблица № 11

№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	
		до года	свыше года	до 2-х лет	3-ий год	4-ый год	до 2-х лет	свыше 2-х лет
1	Общая физическая подготовка	161	199	218	182	234	196	224
2	Специальная физ. подготовка	87	154	191	250	321	407	404
3	Участие в спорт. соревнованиях	3	9	24	36	46	65	74

3	Техническая подготовка	46	74	112	145	187	229	274
4	Теоретическая подготовка							
5	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	9	23	37	50	65	87	124
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	18	29	37	54	74
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	9	24	36	46	54	74
Общее количество		312	468	624	728	936	1092	1248

Примечание: 52 недели - с организацией спортивно-оздоровительного лагеря, поддержание спортивной работоспособности, активный отдых.

Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годовичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Тренировочный этап

На тренировочном этапе (до 2-х лет) годовичный цикл включает подготовительный, соревновательный и переходный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годовичного цикла юные спортсмены обязаны выполнять контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической

работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно – переводных нормативов.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта северное многоборье;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие вида спорта; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма.

Соревновательная деятельность по программам спортивной подготовки по спортивной акробатике в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые требования (правила) для выбранного вида дисциплины северного многоборья. Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младшей возрастной категории по регламенту взрослых. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юного спортсмена, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

По требованию спортивных Федераций, страхование спортсменов является обязательным для участия в соревнованиях, а так же страхование необходимо при осуществлении тренировочного процесса.

Соревновательную деятельность спортсмена следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Обязанности участников

Знать и строго соблюдать Правила и Положение о соревнованиях, выполнять все указания судейской коллегии, по требованию главного судьи или главного секретаря предъявлять документы, удостоверяющие личность, классификационную книжку или другие документы, предусмотренные положением о данных соревнованиях, соблюдать установленный для

соревнований распорядок, находиться в отведенных для участников местах, иметь опрятный внешний вид, строго соблюдать требования техники безопасности, строго соблюдать правила обращения со спортивным инвентарем, быть готовым к соревнованиям к моменту вызова судьей, присутствовать на построениях перед каждым видом соревнований, на торжественных церемониях открытия и закрытия соревнований, в случае невозможности продолжать соревнования, сообщить об этом в судейскую коллегию.

Санкции: За нарушение Правил на участников могут быть наложены следующие взыскания:

- замечание;
- предупреждение;
- снятие с попытки, дисциплины;
- дисквалификация.

Участники соревнований при грубом или умышленном нарушении Правил или неэтичном поведении дисквалифицируются на данные соревнования главным судьей.

Дисквалификация означает лишение права участвовать в данных соревнованиях с аннулированием полученных ранее занятых мест, очков.

Форма участников.

В спортивных дисциплинах, проводимых в спортивном зале, форма участников состоит из спортивной обуви, шорт и майки.

В спортивных дисциплинах, проводимых на открытом воздухе, форма участников должна соответствовать сезону. В зимний период это теплая зимняя обувь, теплая спортивная куртка, спортивная шапка, перчатки.

На парад, церемонию награждения спортсмены должны выходить в единой форме, на которой должны быть:

- герб субъекта Российской Федерации, эмблема общества (ведомства) - на соревнованиях статусом не ниже всероссийских;
- эмблема общества, ведомства, клуба или другой спортивной организации - на других соревнованиях.

На всероссийских соревнованиях не разрешается использование спортивной формы с символами, флагами, буквенными кодами других государств, зарубежных клубов, объединений и т.п.

3.6. Программный материал для теоретической подготовки

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни, научить спортсмена осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним

Теоретическую подготовку рекомендуется проводить в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий продолжительностью 10-15 минут. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой

подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний занимающиеся овладевают на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики спортивной подготовки, правил соревнований. Необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

В группах Т(СС) и СС теоретический материал распространяется на весь период спортивного сезона. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий.

По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры вообще, и история северного многоборья, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить спортсменов с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и принципами построения тренировочных циклов.

3.7. Планы теоретической подготовки

Примерный план теоретической подготовки по северному многоборью

Таблица № 12

№ п./ п.	Тема занятия	Краткое содержание темы	Этап спортивной подготовки								
			НП		Т				ССМ		
			1	2	1	2	3	4	1	2	3
1	Физическая культура и спорт	Понятие о физической культуре и спорте. Ценности и функции физической культуры и спорта. Физическая культура, спорт и здоровье человека (социальное, психическое, физическое).	1	1	2	3	3	4	5	5	5
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	1	1	1	2	3	3	4	4	4
3	Закаливание	Значение и основные правила закаливания.	1	1	2	2	2	3	4	4	4

	организм а	Закаливание воздухом, водой, солнцем.										
4	Травмы, заболевания Меры профилактики, первая помощь	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм. Причины травм и их профилактика. Оказание первой помощи.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Восстановительные мероприятия при занятиях спортом	Средства профилактико-восстановительных мероприятий (педагогических, психологических, гигиенических, физиотерапевтических)	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Рождение и развитие северного многоборья	История северного многоборья. Первые официальные соревнования российских спортсменов за рубежом.	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3
7	Выдающиеся спортсмены по северному многоборью	Чемпионы и призеры зимних арктических игр, чемпионатов и кубков России. Рекорды России и их авторы.	1	1	1	1	1	2	3	3	3	3
8	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.	1	2	2	2	3	3	4	4	4	4
9	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4

		питания.									
10	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	1	1	3	3	4	4	5	5	5
11	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	1	1	3	3	4	4	5	5	5
12	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	-	1	1	2	2	2	3	3	3
Всего часов			11	13	23	26	30	33	43	43	43

3.8. Программный материал для практических занятий для различных этапов спортивной подготовки по северному многоборью

Программный материал для практических занятий для этапов начальной подготовки до одного года:

Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами

Подготовительный период.

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

Многократные приседы и полуприседы с быстрым выпрыгиванием вверх. Ходьба в полуприседе, приседе на ровном месте и на подъемах. Ходьба выпадами. Повторные ускорения в сочетании с прыжками в «шаге», «скачками», одновременным отталкиванием двух ног. Упражнения с отягощениями

(набивные мячи, штанга, гантели, мешки с песком). Гимнастические упражнения. Упражнения для развития равновесия и координации движений. Акробатические упражнения. Спортивные игры (баскетбол, борьба за мяч) и национальные игры.

Второй этап. Основные средства: утренняя гигиеническая и специализированная зарядка, кросс по пересеченной местности с повышением интенсивности и уменьшением его продолжительности. Общеразвивающие и специальные упражнения. Больше внимания обращать на изучение и совершенствование элементов техники бега, прыжковых упражнений и беговой подготовки.

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

Соревновательный период.

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

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

Переходный период.

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

Метание топора на дальность

Подготовительный период.

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

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

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

Соревновательный период.

В этом периоде основное внимание уделяется совершенствованию техники метания топора. В тренировочный процесс включаются также упражнения общей физической подготовки, способствующие сохранению высокой спортивной работоспособности занимающихся, обеспечению совершенствования техники метания, восстановлению энергетических затрат и повышению эмоциональности занятий. Специальная подготовка осуществляется с акцентом выполнения упражнений с отягощениями, метаний мяча, имитация метания, прыжковых упражнений, старты, ускорения, прыжки в длину и высоту. Участие в соревнованиях по метанию топора согласно календарному плану. Индивидуальная тренировка на местности.

Переходный период.

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

Метание тынзяна на хорей

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

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

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

Задача 3. Освоить метание первого мотка с костяшкой. Показать и объяснить, как держать собранный тынзян. Из исходного положения, метание первого мотка тынзяна в цель на расстоянии от 4 до 15 м. Метать первый моток

тынзяна так, чтобы он раскрывался в длину и в ширину равномерно. Метать так, чтобы тынзян, раскрываясь, падал сверху вниз. Метание, изменяя усилие броска, особое внимание, уделяя действию пальцев.

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

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

Задача 5. Изучение техники метания в целом.

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

Бег с палкой по пересеченной местности

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

- Уровень развития общей выносливости
- Равномерность пробегания дистанции.
- Техника бега
- Уровень максимального потребления кислорода

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

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

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

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

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

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

Прыжки через нарты

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

Методика обучения технике прыжков через нарты

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

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

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

Имитация отталкивания на месте с активным сгибанием и 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 нарт.

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

Задача 4. Изучение техники разворота после преодоления десяти нарт.

Показ техники выполнения разворота после преодоления десяти нарт. Прыжок с одновременным отталкиванием двух ног на месте с разворотом на 180°. При этом руки движутся так же, как при преодолении нарт. После разворота – расслабление мышц, наклон, глубокий вдох и выдох – подготовка к дальнейшим действиям.

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

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

3.9. Методические рекомендации по тренировке многоборцев

В план тренировочного процесса включаются: общая и специальная физическая подготовка, изучение и совершенствование техники и тактики всех видов северного многоборья, участие в соревнованиях с учетом проведения отдельных видов северного многоборья по дням.

Подготовительный период

Первый этап. На данном этапе основное внимание уделяется общефизической подготовке, Развитию основных физических качеств многоборца (силы, быстроты, выносливости и координации движений) и изучению элементов техники отдельных видов северного многоборья.

На данном этапе объем тренировочной нагрузки постепенно увеличивается. В середине периода следует участвовать в соревнованиях с целью проверки офп, и сфп и технической подготовленности по отдельным видам северного многоборья.

Второй этап. В ходе учебно-тренировочных занятий увеличивается интенсивность тренировочной нагрузки, повышается удельный вес СФП и работы над изучением и совершенствованием техники и тактики отдельных видов северного многоборья.

Соревновательный период

Задачи учебно-тренировочных занятий соревновательного периода в основном те же, что и подготовительного, но с большим акцентом на развитие специальной выносливости, совершенствование техники и тактики отдельных видов северного многоборья и достижение планируемых, спортивно-технических результатов. Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.

Примерно за месяц до ответственных соревнований целесообразно проведение тренировки с последовательностью видов, определяемых положением о соревнованиях. За 8-10 дней до соревнований тренировочная нагрузка снижается, а за 2-3 дня можно ограничиться активным отдыхом и выполнением отдельных упражнений того или иного вида северного многоборья или дать полный отдых. Лучше всего в процессе подготовки к соревнованиям отработать индивидуальную модель подготовки спортсмена к стартам.

Количество соревнований в течение сезона может быть: для групп НП - 2-3 года 3 раза, для Т - 6 раз, для групп СС – 9 раз.

3.10. Рекомендации по организации психологической подготовки

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из:

- психологической подготовки к соревнованиям
- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

3.11. Общая психологическая подготовка спортсменов

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

Совершенствование техники выполнения технических элементов соревновательных упражнений КМС и по МС

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена.

Изучение деятельности юных спортсменов:

- как членов коллектива;
 - изучение группы как коллектива;
 - изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение)
- межличностное отношение в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие - «звезды», «предпочитаемые», «пренебрегающие», «отверженные».

Управление коллективом: изучение тренером личностных свойств спортсменов; изучение состояний коллектива; регулирование отношений в коллективе; изучение общения спортсмена.

Содержание воспитательной работы

- Возрождение духовной нравственности граждан России;
- Воспитание трудолюбия;
- Воспитание преданности Родине;
- Воспитание добросовестного отношения к труду;
- Стремление к постоянному спортивному совершенствованию;
- Стремление быть примером для воспитанников;
- Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств;
- Воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения;
- Поддержание и развитие таких традиций, как прием новичков и проводы ветеранов спорта;
- Создание истории коллектива;
- Повышение роли капитанов команд.

Недопустимо в воспитательной работе:

- Ограждение спортсменов от созидательной критики;
- Низкая профессиональная квалификация тренеров;

- Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний;
- Нарушение дисциплины;
- Недостаточная требовательность к спортсменам;
- Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контролю за их работой;
- Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

Гуманизация соревновательной деятельности многоборцев.

Под гуманизацией соревновательной деятельности многоборцев понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера, так и юного спортсмена.

Соревнования относятся к видам человеческой деятельности с крайне напряженными условиями, предъявляющими повышенные требования к психике.

В обстановке соревнований значительно возрастает количество действующих на спортсмена звуковых (аплодисменты, объявления информатора, музыкальное сопровождение) и зрительных (флаги, вспышки, зрители, судьи, прожекторы) раздражителей. Сложность соревновательной борьбы усугубляется еще и тем, что связана с совокупностью всех физических качеств, действиями, поэтому чрезмерная стимуляция нередко приводит к парадоксальному результату – снижению ее качества. Чем значимее для спортсмена (занимающегося) цель, тем труднее ему избавиться от излишней напряженности в решении двигательных задач, тем сложнее реализовать их.

Состояние психической готовности (СПГ) характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, оптимальным уровнем эмоциональной напряженности, высокой степенью помехоустойчивости, способностью управлять своим поведением в изменчивых условиях соревнований. СПГ во многом зависит от уровня тренированности спортсмена. При этом важная роль отводится самооценке готовности.

Состояние полной психической готовности характеризуется глубоким внутренним сосредоточением и направленностью внимания спортсмена на выполнение действия.

Умение сосредоточиться на предстоящих действиях вырабатывается путем регулярного использования идеомоторной и аутогенной тренировки.

Это положительно влияет на корректировку состояния и поведения в зависимости от хода соревновательной борьбы.

Следует помнить, что не только неудача в предшествующем упражнении создает неблагоприятный эмоциональный фон и может отрицательно сказаться на результативности дальнейшей деятельности, а и удача, особенно если она вызывает чрезмерный восторг и самодовольство.

Морально-волевая подготовка спортсмена

Волевая подготовка спортсмена заключается в умении преодолевать физические, технические и психологические трудности. Решающую роль в преодолении этих трудностей играют настойчивость спортсмена, его трудолюбие и дисциплинированность. Выполнение многих технических элементов связано с известным риском. Поэтому на занятиях воспитываются смелость, решительность, сила воли, самообладание, умение побороть страх.

Наиболее простые упражнения не предъявляют к этим качествам высоких требований, однако по мере роста спортивного мастерства морально-волевые требования повышаются. Необходимо постепенно переходить к более рискованным упражнениям, требующим умения подавлять в себе чувство страха. Морально-волевые качества воспитываются на каждом занятии параллельно с изучением спортивной техники и овладением двигательными навыками.

При освоении сложных технических элементов возникает защитный рефлекс, который тормозит процесс освоения двигательных навыков. У спортсмена возникает чувство страха, боязнь выполнить рискованное упражнение. Внешне защитный рефлекс обычно проявляется в скованности. Оборонительная реакция мешает образованию правильного двигательного навыка, поэтому при ее приходится тормозить. Для этого спортсмену необходимо приобретать положительный опыт в выполнении данного упражнения. Это достигается путем проработки всего двигательного действия в подсознании спортсмена. После того как спортсмен (занимающийся) выполнил упражнение даже со значительной помощью, защитный рефлекс проявляется у него слабее и каждую следующую попытку он делает смелее. В дальнейшем, по мере увеличения числа повторений, приобретает все большую уверенность в своих силах.

На данном этапе тренировки огромную роль играет профессионализм тренера, а точнее его умение настроить юного спортсмена.

Тормозной процесс – процесс тренируемый. Поэтому чем больше сложных, рискованных упражнений выполняет спортсмен, тем он легче подавляет оборонительную реакцию, подавляет чувство страха перед выполнением сложного упражнения, т.е. воспитывает силу воли, смелость, решительность. Таким образом, с повышением требований постепенно воспитываются морально-волевые качества спортсмена.

Положительную роль в воспитании морально-волевых качеств играет воздействие коллектива. Это проявляется в том, что обычно спортсмены хотят показать себя перед коллективом с положительной стороны.

3.12. Планы восстановительных мероприятий

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно- солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3.13. Планы антидопинговых мероприятий

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программ ы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	-	Тренер	1 раз в месяц
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год

3.14. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач тренера является подготовка спортсменов к роли помощника, инструкторов, а также участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать с тренировочного этапа.

Перед спортсменами ставятся следующие задачи:

- уметь составлять конспект занятия;
 - уметь самостоятельно провести занятие в группах начальной подготовки:
 - построение, отдача рапорта, проведение строевых упражнений;
 - разминка, основная и заключительная часть построения тренировочного занятия;
 - овладение обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);
 - необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки и исправлять их.
 - изучение судейских правил, ведение протоколов соревнований.
- Участие в судействе и непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей в роли судьи, арбитра, секретаря на соревнованиях МАУ г.Нижевартовска «Спортивная школа» в роли судьи, секретаря на соревнованиях городского масштаба.
- уметь вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовать специальный семинар по подготовке судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая

оценка. Присвоение звания «судья по спорту» или «юный инструктор по спорту» утверждается приказом.

На этапах совершенствования спортивного мастерства привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

План и содержание инструкторской и судейской практики представлены в таблице 13.

Таблица № 13

План инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	- Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. - Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. - Обучение основным техническим элементам и приемам. - Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. - Подбор упражнений для совершенствования техники. - Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	регулярно
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	2 раза в год
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных	2 раза в год

	организациях	
--	--------------	--

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, теоритической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм спортсменов осуществляется медико-педагогический контроль. Комплексный контроль, проводится регулярно и своевременно, основывается на объективных и количественных критериях.

Врачебный и педагогический контроль

Врачебный (медицинский) контроль.

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм спортсменов. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания спортсменов.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками. Спортсмены проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Педагогический контроль

Педагогический контроль – процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм спортсменов с целью повышения эффективности тренировочного процесса. Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее важным направлениям:

- степень усвоения техники двигательных действий;

- уровень развития физических качеств;
- уровень освоения программного материала.

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование спортсменов; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий; регистрацию функциональных и других показателей; тестирование различных сторон подготовки.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по этапам спортивной подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности спортсменов.

Тестирования по ОФП и СФП спортсменов спортивной школы по национальным видам спорта северного многоборья осуществляется два раза в год: в начале и конце спортивного сезона.

Перед тестированием проводятся разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- **бег на 30 м** выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух воспитанников, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;

- **прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. 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 жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- **челночный бег 3х10м** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды, Разрешается одна 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 находит 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 лежа** - выполняется максимальное количество раз. И.п. упор лежа на 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 упражнений запрещены движения в тазобедренных суставах;

- **бег на 1000 м проводятся** на дорожке стадиона или по пересеченной местности на стандартном кругу. Разрешается переходы на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Примерный комплекс контрольных упражнений по СФП включает следующие тесты:

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

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

- **прыжок через нарты** проводятся на скользкой поверхности. Прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места. Разрешается произвести перенос ног через нарты только прямо перед собой. Участник, преодолевший 10 нард, приземляется на обе ступни перпендикулярно нарту, прыжком делает поворот на 180°, обязательно с одновременным отталкиванием двух ног, на поворот дается 5 сек. (отчет 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 сек. 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 сторону, касаться нарт руками или любой частью тела выше пояса. Прыжки через нарты выполняются участником до первой ошибки. Каждый имеет право на 3 попытки, в зачет идет лучший результат из 3-х попыток.

- **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 зачет идет лучший результат.

- **бег с палкой по пересеченной местности.** Дистанция, по которой проводятся переводные испытания, прокладывается по лесным тропинкам, грунтовым дорогам в тундре, а на отдельных участках должны быть естественные препятствия в виде канав, ручейков, ям и т.д., при преодолении которых спортсмен мог бы использовать палку. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Зачётные нормативы по общей и специальной физической подготовке
для перевода занимающихся на следующий этап подготовки (мальчики, девочки)**

Таблица №14

Зачётные нормативы																		
	Бег 30 м. (сек)	Бег 60 м. (сек)	Бег 100 м. (сек)	Бег 500 м. (мин. сек)	Бег 1500 м. (мин. сек)	Бег 2000 м. (мин. сек) (стадион)	Челночный бег 3х10 м с высокого старта (мин. сек)	Прыжок в длину с места отталкиванием одной ногой	Тройной прыжок с места (см)	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)	Подъем туловища до касания бедер с	И.П. – вис хватом сверху на низкой перекладине	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Метание топора на расстоянии 10 м	Прыжки через нары (кол. раз)	Метание Тыжняна(аркана) на холей(техметровой	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине	Стигание
Группы начальной подготовки																		
1	6,2 /6, 4	-	-	2,3 5/ 2,5 0		9,6/ 9,9	130/ 120	-	10/ 5	8/6	-	-	-	-	-	-	-	10
2	6,2 /6, 4	-	-	2,3 5/ 2,5 0		9,6/ 9,9	130/ 120	-	10/ 5	8/6	-	-	-	-	-	-	-	10
Тренировочные группы*																		
1		10, 4/ 10, 9	-	-	8,05 8,29	-	8,7/ 9,1	160/ 145	5,0 0/ 4,5 0	-/11	-	-/11	3/-	35 / 15	-	4/2	4/-	11
2		10, 4 /	-	-	8,05 8,29	-	8,7/ 9,1	160/ 145	5,0 0/ 4,5	-/11	-	-/11	3/-	35 / 15	-	4/2	4/-	12

		10, 9							0									
3		10, 4/ 10, 9	-	-	8,05 8,29	-	8,7/ 9,1	160/ 145	5,0 0/ 4,5 0	-/11	-	-/11	3/-	35 / 15	-	4/2	4/-	13
4		10, 4 / 10, 9	-	-	8,05 8,29	-	8,7/ 9,1	160/ 145	5,0 0/ 4,5 0	-/11	-	-/11	3/-	35 / 15	-	4/2	4/-	14
Группы совершенствования спортивного мастерства***																		
1	4,9	-	13, 8/ 16, 4	-	-	8.10 / 10.0 0	7.2/ 8.0	230/ 185	9/7	36/ 15	-	-/18	4/9	10 0/ 40	150 / 100	5/2	12/-	14
2	4,8	-	13, 8/ 16, 4	-	-	8.10 / 10.0 0	7.2/ 8.0	230/ 185	9/7	36/ 15	-	-/18	4/9	10 0/ 40	150 / 100	5/2	12/-	15 и ст.

* - для перевода на следующий год подготовки обязательно выполнение не менее 7 из 9 видов упражнений.

** - виды метаний могут выполняться спортсменкой на выбор.

*** - для перевода на следующий год подготовки обязательно выполнение не менее 7 из 8 видов упражнений.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

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

К зачислению в группу допускаются лица выполнившие контрольно-переводные нормативы.

Основанием отчисления спортсменов из спортивной школы является:

- Личное заявление спортсмена, его родителя (законного представителя);
- Медицинское заключение о состоянии здоровья спортсмена, препятствующее его дальнейшей подготовке;
- Завершение подготовки;
- Невыполнение спортсменом в установленные сроки без уважительных причин тренировочного плана или контрольно-переводных нормативов (за исключением случаев, когда тренерским советом учреждения принято решение о предоставлении возможности спортсмену продолжить повторную подготовку);
- Грубое нарушение правил внутреннего распорядка, устава Учреждения, в том числе: распитие спиртных напитков или появление на территории учреждения в алкогольном или ином виде опьянения; курение в учреждении и на его территории, применение физической силы для выяснения отношений, использование запугивания, вымогательства, совершение любых противоправных действий, влекущих за собой опасные последствия для окружающих, (толкание, удары любыми предметами, бросание чем-либо и т.д.), использование непристойных выражений, жестов;
- Установление применения спортсменами, допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в спорте;
- Пропуск более 40 % тренировочных занятий в течение месяца без уважительной причины;
- Нарушение спортивной этики;
- Нарушение режима спортивной подготовки;
- Не предоставление медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям после периода дообследования продолжительностью 2 месяца.

4.2. Виды контроля спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта северное многоборье

Нормативы спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта северное многоборье, включают в себя:

- 1) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки;
- 2) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 3) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			6,2	6,4
2.	Бег 500 м с высокого старта	мин, с	не более	
			2,35	2,50
3.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			9,6	9,9
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	120
5.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество о раз	не менее	
			10	5
6.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П.	количество о раз	не менее	
			8	6

7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество о раз	не менее
			1

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

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

Таблица № 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			10,4	10,9
2.	Бег 1,5 км с высокого старта	мин, с	не более	
			8,05	8,29
3.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			8,7	9,1
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество о раз	не менее	
			18	9
5.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество о раз	не менее	
			4	-
6.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество о раз	не менее	
			-	11
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			160	145
8.	Метания топора на дальность	м	не менее	
			35	15
9.	Метания тынзяна (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест)	количество о раз	не менее	
			4	2

10.	Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	м, см	не менее	
			5,00	4,50
11.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			3	-
12.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее	
			-	7
13.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица №17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 100 м с высокого старта	с	не более	
			13,8	16,4
2.	Бег 2 км с высокого старта	мин, с	не более	
			8,10	10,00
3.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			7,2	8,0
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не более	
			36	15
5.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
6.	И.П. - вис хватом сверху лежа на	количество	не менее	

	низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	о раз	-	18
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			230	185
8.	Метания топора на дальность	м	не менее	
			100	40
9.	Метания тынзяна (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест)	количество раз	не менее	
			5	2
10.	Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	м	не менее	
			9	7
11.	Прыжки через нарты (препятствие)	количество раз	не менее	
			150	100
12.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее	
			4	9
13.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Нормативы обязательной технической программы для зачисления в группы на тренировочном этапе спортивной подготовки

Таблица №18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Тройной прыжок с разбега с отталкиванием двумя ногами приземлением на две ноги	количество раз	заступ на линии не более 1-го раза, из 3-х попыток	заступ на линии не более 2-х раз, из 3-х попыток
2.	Метание тынзяна (аркана) на хорей	мин, с	не более	

	(трехметровый деревянный шест) (сбор)		3 мин	3 мин
3.	Метание топора на дальность (сидя с колен)	м	не менее	
			25	15
4.	Прыжки через нарты	с	не более	
			5	5

4.3. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица спортсмена на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта северное многоборье;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта северное многоборье.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Перевод спортсменов на следующий год подготовки производится на основании выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки и разрядных требований. Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Перечень информационного обеспечения:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».

2. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999;
3. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры. Матвеев Л.П. / М.: Физкультура и спорт, 1991 г.
4. Абсолямов Г.Ш. Национальные виды спорта РСФСР – М.; 1957 г. – 89 с.
5. Бельды Б.Ч. Возрождение традиционных средств физического воспитания народов Севера: Межвузовский сборник научных трудов. - Хабаровск: Хабаровский педагогический институт, 1990 г. - С. 42.
6. Зуев В.Н. Северное многоборье. – Тюмень: Вектор Бук, 2003 г. – 280 с.
7. Зуев В.Н. Управление системой соревнований в северном многоборье – Омск: сибГАФК, 1996 г. – 171 с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебн: пос. для ИФК. – М.: ФиС., 2007 г. – 271 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика ФК: Учебн. для ИФК. – М.: ФиС, 2001.– 542с.
10. Северное многоборье: Уч.-метод. пособие / Н.И.Синявский, В.В.Власов и др. Сургут, 2002 г. — 76 с.
11. Сем Ю.А. Воспитание детей в традиционной культуре нанайцев // Традиционное воспитание детей у народов Сибири. - Л.: Наука, 1988 г.
12. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 2005 г. – 445с.

5.2. Список аудиовизуальных средств:

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.
2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.
3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
4. Кино и фото-съемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.

5.3. Список Интернет- ресурсов:

1. www.minsport.gov.ru — министерство спорта России.
2. <http://www.игровики.рф/sportivnye-sekcii/severnoe-mnogobore/>
3. Информационно-просветительский портал Ханты-Мансийского АО – <http://www.sport.eduhmao.ru/info/6/10081/>

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется на календарный год на основе Единого календарного плана

межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, утверждается Департаментом по социальной политике администрации города Нижневартовска.

**План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
на 2022 год**

Таблица № 19

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения
1	Открытый чемпионат и первенство города по северному многоборью	апрель	г. Нижневартовск СОК "Олимпия"
1.	Чемпионат ХМАО-Югры по северному многоборью	февраль	п. Солнечный Сургутский район
2.	Чемпионат России по северному многоборью	март	Камчатка
3	Тренировочное мероприятие по северному многоборью	март	Камчатка
4	Первенство России по северному многоборью	март	Сахалин
5	Тренировочное мероприятие по северному многоборью	март	Сахалин
6	Первенство России по северному многоборью 14-15 лет	март	Чукотка
7	Тренировочное мероприятие по северному многоборью	март	Чукотка
8	Первенство ХМАО-Югры по северному многоборью в зачет спартакиады	апрель	Излучинск
9	Зимнее первенство ХМАО-Югры по северному многоборью	октябрь	г. Сургутский район
10	Кубок России по северному многоборью	ноябрь	по назначению
11	Тренировочное мероприятие по северному многоборью	ноябрь	по назначению