

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы с. Троицкое»**

Утверждена
педагогическим советом
протокол №1
от 01 сентября 2022г.
Директор МАУ ДО ЦВР
Л.Ф. Маренко
приказ от 01.09.2022г. № 77/4 -од



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Национальные виды спорта»

Возраст учащихся: 10 – 17 лет

Срок реализации: 2 года

Уровень усвоения: разноуровневая

Автор составитель:
Бельды Д.И.
педагог дополнительного
образования

с.Троицкое,
2022 г.

I. Комплекс основных характеристик ДООП

1.1. Пояснительная записка.

Известно, что каждый народ – большой и малый – в соответствии с условиями социально-экономического развития и местом проживания исторически выработал свою систему физической культуры.

Одной из неотъемлемых составляющих культуры коренных малочисленных народов Севера и народов Приамурья, является традиционная физическая культура. Востребованность активного образа жизни в суровых климатических условиях, развитие мышечной системы, опорно-двигательного аппарата способствовало ее совершенствованию. Посредством элементов физической культуры (национальные, подвижные и силовые игры, физические упражнения, закаливание), подрастающему поколению передавались знания, умения, навыки традиционного образа жизни аборигенных народов в экстремальных природно-климатических условиях

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена с учетом нормативных документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации (в редакции Федерального закона от 31.07.2020г. №304 - ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся);
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28, введённые в действие с 01 января 2021г;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года №678-р;
- Приказа от 26.09.2019 г. №383-П Министерства образования и науки Хабаровского края КГАОУ ДО РМЦ об утверждении «Положения о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеобразовательных программ(включая разноуровневые программы);

- Федерального закона Российской Федерации от 4.12. 2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Уставом муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы с.Троицкое»

Дополнительная общеобразовательная программа «Национальные виды спорта» создает условия для приобщения к занятиям этим видом спорта, как коренным жителям северных территорий, так и всем желающим развивать свои физические способности. Система специфических упражнений способствует развитию выносливости, наблюдательности, анализаторных механизмов (вестибулярного, зрительного, кинестетического) необходимых в повседневной жизни. Она способствует физическому и духовно-нравственному развитию детей и подростков. В программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план, определена общая последовательность изучения программного материала учебно-тренировочного процесса.

Направленность программы - физкультурно – спортивная.

Данная программа составлена в соответствии с «Программой для детско-юношеских спортивных школ Российской Федерации. Национальные виды спорта Северное многоборье. г.Нижневартовск, 2016»,и на основе авторской программы педагога Д.И. Бельды.

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

Актуальностью программы является соединение комплекса оздоровительных физических упражнений с изучением и освоением национальных видов спорта северного многоборья и народностей Приамурья. Программа призвана углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, обучающихся в национальных видах спорта народов Севера и народностей Приамурья. В программе подобран материал по изучению спортивных традиций народов Севера и народностей Приамурья. А также, введены разделы по изучению народных игр, состязаний, самобытных физических упражнений (метание аркана (тынзяна, маута, чаата), метание топорика, прыжки через нарты, национальный тройной прыжок «Томян», прыжок с шестом в длину, стрельба из лука, национальная борьба, гребля на народных лодках и оморочках и др.).

Педагогическая целесообразность программы

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

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

В конце каждого учебного года проводятся зачеты и соревнования, которые одновременно являются переводными испытаниями из группы в группу. Наиболее способные и подготовленные в спорте учащиеся по предложению руководителя объединения и с разрешения врача могут быть допущены к занятиям в следующей (старшей) возрастной группе.

Кроме того в каждой учебной группе не менее 3-х раз в учебном году (сентябре, декабре, апреле) проводятся испытания по конкретным упражнениям (тестам), на основе учебной программы.

Дополнительная общеобразовательная программа – разноуровневая, которая содержит: стартовый и базовый уровень.

В стартовом уровне учащиеся 10-13 лет, 2 года обучения: при усвоении ДООП учащиеся будут изучать традиции, обычаи, спортивные игры, состязания народов Севера. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Влияние образа жизни на состояние здоровья. Ознакомление с национальными видами спорта, подвижными играми, укрепление здоровья и закаливание организма, воспитание интереса к занятиям по национальным видам спорта, создание базы для разносторонней физической и функциональной подготовленности:

- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслабляться;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- воспитание общей выносливости, ловкости;
- изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, метаний, самостраховки в национальной борьбе;
- ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории;
- подготовка к выполнению контрольных нормативов.

На базовом уровне учащиеся 14-15 лет, 2 года обучения укрепление здоровья и дальнейшее закаливание организма занимающихся;

- повышение уровня общей физической подготовки;
- укрепление сердечно-сосудистой системы;
- развитие быстроты, силы;
- дальнейшее развитие гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять;
- укрепление опорно-связочного аппарата;
- воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств;

- выявление интереса к занятиям тем или иным национальным видам спорта;
- обучение основам техники бега, прыжков, метаний, стрельбы из лука и национальной борьбы;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований и разделам теории;
- приобретение инструкторских и судейских навыков в проведении занятий и соревнований по отдельным видам;
- воспитание интереса к занятиям и соревнованиям, обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы в период участия в соревнованиях, обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать свое выступление и своих товарищей в спортивных соревнованиях;
- определение своей дальнейшей специализации по национальным видам спорта;
- приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований.
- выполнение контрольных нормативов.
- совершенствование разносторонней целенаправленной физической подготовки занимающихся;
- развитие скоростно-силовых и силовых качеств, общей и специальной выносливости;
- совершенствование техники бега, прыжков, метаний, поднятия тяжестей и борьбы;
- воспитание волевых качеств;
- использование разнообразных форм соревновательной деятельности для самосовершенствования.

Режим занятий

Первая группа, стартовый уровень, дети 10 - 13 лет.

Количество занятий в неделю –3 занятия по 2 часа.

Второй год - базовый уровень, дети 14-15 лет.

Количество занятий в неделю –3 занятия по 2 часа.

В объединение принимаются мальчики и девочки в возрасте 10-17 лет, желающие систематически заниматься национальными видами спорта, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Прием производится в сентябре каждого года. Однако это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении календарного года за счет свободных мест. Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия материально технической базы.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: формирование основных физических качеств и двигательных способностей посредством освоения национальных видов спорта народов Севера.

Задачи программы:

Предметные:

- сохранение и укрепление здоровья,
- освоение техники выполнения самобытных упражнений народов Севера.
- формирование потребности обучающихся в двигательной активности, здоровом образе жизни;
- дать знания теоретическим основам техники национальных видов спорта

Метапредметные:

- развить двигательные способности, силу, выносливость, координацию движений.
- расширить знания обучающихся о национальных обычаях, традициях народов Севера, истории народных игр, национальных видах спорта.

Личностные:

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

1.3. Учебный план

1.3.1 Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Содержание	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
	Раздел 1. Введение в образовательную программу	2	2	-	Тест
1.1	Вводное занятие	1	1	-	
1.2	История развития национальных видов спорта народностей Севера: Северное многоборье, и летние национальные виды спорта народностей Приамурья	1	1	-	
Раздел 2. Метание		44	3	41	
2.1	Метание аркана (маута, тынзяна, чаата) на хорей	20	1	19	Соревнование
2.2	Метание топора	12	1	11	Соревнование
2.3	Метание тяжести	12	1	11	Соревнование
Раздел 3. Бег		30	2	28	

3.1	Специальные беговые упражнения	5	0,5	4,5	Эстафета
3.2	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 60-100 метров	5	0,5	4,5	
3.3	Бег по пересеченной местности	5	0.5	4.5	
3.4	Кроссовый бег с палкой от 500-1000м до 2000м по пересеченной местности	15	0.5	14.5	Соревнование и зачет
Раздел 4. Прыжки		94	4	90	
4.1	Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами	28	1	27	зачет
4.2	Прыжки через нарты	38	1	37	зачет
4.3	Тройной (десятерной) национальный прыжок «Томян»	14	1	13	зачет
4.4	Прыжок с шестом в длину	14	1	13	зачет
Раздел 5. Игровая деятельность		10	2	8	
5.1	Спортивные игры и подвижные игры	4.5	0.5	4	Анализ
5.2	Национальная игра «Чакпан»	3	1	2	Анализ
5.3	Национальная игра «Боекан»	2.5	0.5	2	Анализ
Раздел 6. Стрельба из лука		12	1	11	
6.1	Стрельба из лука в цель с расстояния 10-15м.	12	1	11	
Раздел 7. Национальная борьба		24	4	20	Анализ
7.1	Страховка и самоконтроль при падениях	12	2	10	
7.2	Понятие о тактике национальной борьбы. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий.	12	2	10	
Раздел 9. Спортивные соревнования					
	Соревнования по национальным видам спорта	Согласно календарному плану			
Итого		216	18	198	

Содержание учебно-тематического плана первый год обучения

Раздел 1. Введение в образовательную программу

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория: Комплектование. Знакомство с обучающимися. ТБ и санитарно-гигиенические требования на занятиях. Значение физической культуры для здоровья. Санитарно-гигиенические требования к спортсменам.

Практика: Просмотр и анализ видеоматериалов о национальных видах спорта. ОФП, национальные игры коренных народов Севера.

Тема 1.2. Традиции, обычаи, спортивные игры, состязания народов Севера

Теория. Традиции, обычаи, спортивные игры, состязания народов Севера. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Влияние образа жизни на состояние здоровья.

Практика: Просмотр и анализ видеоматериалов о национальных видах спорта. ОФП, национальные игры коренных народов Севера.

Форма занятия: традиционное, соревнование

Тема 1.3. Самоконтроль в процессе занятий спортом

Теория. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

Практика: Воспроизведение приемов самоконтроля. Фиксирование самочувствия в дневнике.

Форма занятия: традиционное, соревнование

Методическое обеспечение: основы традиционного физического воспитания коренных народов Сибири В. П. Красильников

Форма подведения итога: собеседование

Раздел 2. Метание

Тема 2.1. Метание тынзяня

Теория. Понятие «Тынзян». Правила наматывания тынзяна на руку. Хранение спортивного инвентаря.

Практика: Метание тынзяна. Метание тынзяна с 3-9 метров

Тема 2.2. Метание тынзяна на хорей

Теория. Особенности изготовления тынзяня, хорея. Правила безопасности на занятии. Техника метания тынзяня.

Практика: Совершенствование техники метания тынзяна на хорей.

Тема 2.3. Метание малого мяча, камней, шишек

Теория. Особенности метание мяча с места в цель, точность попадания в цель.

Практика. Правильное выполнение метания мяча в цель с места.

Тема 2.4. Метание набивных мячей из различных положений

Теория: Метание набивного мяча с места в цель, точность попадания в цель.

Практика: Правильное выполнение метания мяча в цель с места.

Форма занятия: традиционное занятие, занятие - соревнование,

Методическое обеспечение: В.П.Красильников «Основы традиционного физического воспитания коренных народов Сибири», пособие Синявский Н И. Нормы, нормативы по возрастам.

Форма подведения итогов: Специальные упражнения силовой направленности для мышц туловища, плеча и предплечья, собеседование, соревнование по метанию тынзяня, соревнование по метанию мяча с места.

Раздел 3. Бег

Тема 3.1 Специальные беговые упражнения

Теория. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег, переменный бег, повторные беговые упражнения.

Практика: Выполнение специальных беговых упражнений.

Тема 3.2. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 60 - 100 метров

Теория. Понятие скоростного бега. Бег с изменением скорости.

Практика: Тренировка бега на 60-100 метров.

Тема 3.3. Бег по пересеченной местности

Теория: Медленный бег, попаременный бег, контрольный норматив времени.

Практика: Бег по пересеченной местности от 2- 3,5 км.

Тема 3.4. Эстафетный бег

Теория: Правила эстафетного бега. Старт в эстафетном беге.

Практика: Выполнение норматива эстафетного бега.

Тема 3.5. Бег с палкой по пересеченной местности

Теория. Медленный бег с палкой 2 км, переменный бег. Приемы контроля самочувствия.

Практика: Выполнение норматива бега с палкой. Контроль самочувствия.

Методическое обеспечение: нормативы в эстафетном беге, нормативы по бегу, нормативы по бегу по пересеченной местности, нормативы в эстафетном беге.

Форма подведения итога: эстафета, соревнование по бегу на скорость, нормативы, соревнование по бегу на скорость, кросс по пересеченной местности.

Форма занятия: традиционное занятие занятие-соревнование, комбинированное

Раздел 4. Прыжки

Тема 4.1. Прыжки

Теория. Прыжки на месте с подниманием бедра, прыжки в длину с места.

Практика: Формирование умений прыжков в длину.

Тема 4.2. Тройной национальный прыжок

Теория. Прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов рукой, прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов ногой.

Практика: Выполнение тройного национального прыжка.

Тема 4.3. Тройной национальный прыжок с разбега

Теория: Техника выполнения тройного национального прыжка.

Прыжки в длину с разбега и с места.

Практика: Выполнение тройного национального прыжка с разбега.

Тема 4.4. Прыжки через нарты

Теория. Спрыгивание с горки. Прыжки через надувные мячи, прыжки по разметкам с изменением расстояний между разметками. Прыжки через нарты высотой 30 см. Приемы контроля самочувствия.

Практика: Выполнение прыжков через нарты. Контроль самочувствия

Форма занятия: традиционное, игра, соревнование.

Методическое обеспечение: Л. А Семенов «Методические рекомендации», нормативы по прыжкам, нормы и нормативы по возрастам.

Форма подведения итога: собеседование, соревнования по прыжкам

Раздел 5. Национальные игры

Тема 5.1. Подвижные игры

Теория: Виды национальных подвижных игр. Основные правила игры “Северные олени”. Бег широким шагом, прыжки животных, ориентация в пространстве.

Практика: Игры “Северные олени”, “Оленяя упряжка” («Ты», «Нгэдалёда»).

Тема 5.2. Силовые игры

Теория: Силовые национальные игры. Основные правила игры “Важенка и оленята”.

Приемы самоконтроля самочувствия.

Практика: Игры “Важенка и оленята”, “Догонялки” («Яхадей и суляко», «Сюберта»). Контроль самочувствия.

Формы занятия: комбинированное, занятие-игра.

Методическое обеспечение: Л. А Семенов «Методические рекомендации»

Форма подведения итога: анализ проведенных игр.

Раздел 6. Спортивные соревнования

Тема 6.1. Соревнования по силовым и подвижным играм

Теория: Правила соревнований по силовым и подвижным играм. Документальное оформление соревнований.

Практика: Подготовка к соревнованиям. Организация и проведение соревнований.

Соблюдение техники безопасности. Контроль самочувствия.

Тема 6.2. Спортивные соревнования по национальным видам спорта

Теория: Правила соревнований. Заявки, протоколы соревнований, судейство.

Практика: Подготовка к соревнованиям. Организация и проведение соревнований.

Форма занятия: традиционное занятие соревнование, игра

Методическое обеспечение: методические рекомендации Л. А Семенова, В.Г1.Красильников «Основы традиционного физического воспитания коренных народов Сибири».

Форма подведения итогов: соревнование «гонки на нартах», конкурс по перетягиванию палки.

1.3.2 Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Содержание	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
	Раздел 1. Введение в образовательную программу	2	2		
1.1.	Вводное занятие	1	1		
1.2.	История развития Северного многоборья	1	1		Тест
	Раздел 2. Метание	44	4	40	
2.1.	Метание тынзына на хорей	22	2	20	Соревнование
2.2.	Метание топора	22	2	20	Соревнование
3.	Бег	50	3	47	
3.1	Специальные беговые упражнения	2	0,5	5,5	
3.2.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 200- 400 метров	10	0,5	9,5	Сдача нормативов
3.3.	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	11	0,5	10	Сдача нормативов
3.4.	Бег с палкой	23	0,5	22	Сдача нормативов

Раздел 4. Прыжки		98	6	92	
4.1.	Тройной национальный прыжок	45	3	42	Сдача нормативов
4.2.	Прыжки через нарты	53	3	50	Сдача нормативов
Раздел 5. Игровая деятельность		22	1	21	
5.1.	Спортивные игры и подвижные игры	22	1	21	Соревнование
Раздел 6. Спортивные соревнования					
6.2.	Соревнования по национальным видам спорта	Согласно календарному плану			
Итого		216	16	200	

Содержание программы второй год обучения

Раздел 1. Введение в образовательную программу

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория: Вводное занятие. Режим работы объединения, техника безопасности, правила пожарной безопасности.

Практика: ОФП. Техника безопасности при выполнении спортивных упражнений.

Тема 1.2. Спортивные игры и состязания народов Севера

Теория. Традиции, обычаи, спортивные игры, состязания народов Севера. Характерные особенности хантыйских игр. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Влияние образа жизни на состояние здоровья.

Практика: Игры народов Севера.

Формы занятия: традиционное, игра

Методическое обеспечение: основы традиционного физического воспитания коренных народов Сибири В. П. Красильников

Форма подведения итога: собеседование.

Раздел 2. Метание

Тема 2.1. Метание тынзяня на хорей

Теория. Особенности метания тынзяня на хорей. Специфика и устройство специальных площадок для игр и состязаний («ярколава»).

Практика: Совершенствование техники метания тынзяня на хорей.

Тема 2.2. Метание тынзяня

Теория. Особенности метания тынзяня. Метание тынзяня с 3-9 метров.
Хранение спортивного инвентаря.

Практика: Метание тынзяня на хорей.

Тема 2.3. Метание малого мяча, камней, шишек

Теория: Техника метания мяча с места в цель, приемы для точности попадания в цель.

Практика: Совершенствование техники метания мяча в цель с места.

Тема 2.4. Метание набивных мячей из различных положений

Теория: Метание набивного мяча с места в цель, точность попадания в цель.

Практика: Метание мяча из различных положений.

Тема 2.5. Броски палки вверх

Теория. Виды палок. Техника броска палки вверх. Правила состязаний по броскам палки вверх.

Техника безопасности при бросках палок вверх.

Практика: Совершенствование навыка кидать палку в верх.

Тема 2.6. Броски топора (моёпада тубка)

Теория. Особенности топора. Материалы для изготовления топора. Правила состязаний по метанию топора. Техника безопасности при бросках топора.

Практика: Совершенствование навыка метания топора.

Тема 2.7. Броски палки на дальность

Теория. Виды палок. Техника броска палки на дальность. Правила состязаний по броскам палки на дальность. Техника безопасности при бросках палок на дальность.

Практика: Совершенствование навыка кидания палки.

Тема 2.8. Соревнования по метанию тынзяня на хорей

Теория. Правила соревнований по метанию тынзяня на хорей.

Участники соревнований.

Особенности спортивного инвентаря. Оформление заявки, протокола

Практика: Организация и проведение соревнования метания тынзяня на хорей.

Форма занятия: традиционное, занятие-игра, занятие-соревнование.

Методическое обеспечение: Синявский Н. И. «Пособие», В.П.Красильников «Основы традиционного физического воспитания коренных народов Сибири», методические рекомендации Л. А. Семенова, нормы, нормативы по возрастам

Форма подведения итога: специальные упражнения силовой направленности для мышц туловища, соревнование по метанию мяча с места, плеча и предплечья, анализ проведенной игры, анализ проведенной игры

Раздел 3. Бег

Тема 3.1. Специальные беговые упражнения

Теория. Виды бега: скоростной бег, переменный бег. Беговые упражнения.

Практика: Выполнение специальных беговых упражнений.

Тема 3.2. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 200-400 метров

Теории. Скоростной бег, бег с изменением скорости.

Практика: Тренировка бега на 200-400 метров.

Тема 3.3. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий

Теория: Особенности медленного бега, попаременного бега, контрольный норматив времени.

Практика: Бег по пересеченной местности от 2-3,5 км.

Тема 3.4. Эстафетный бег на результат

Теория: Понятие эстафеты. Участники эстафетного бега. Старт в эстафетном беге.

Практика: Выполнение норматива эстафетного бега.

Тема 3.5. Бег с палкой

Теория: Медленный бег с палкой 2 км, переменный бег.

Практика: Выполнение норматива бега с палкой.

Тема 3.6. Прятки /лынзеку/

Теория: Правила игры. Участники соревнований. Жеребьевка.

Практика: Упражнения ОФП. Национальные игры.

Тема 3.7. Догонялки /сюрберта/

Теория: Правила игры. Участники соревнований. Жеребьевка.

Практика: Упражнения ОФП. Национальные игры.

Тема 3.8. Соревнования, бег с палкой

Теория: Особенности бега с палкой 2 км. Спортивный инвентарь.

Техника безопасности.

Практика: Упражнения ОФП. Национальные игры.

Выполнение норматива бега с палкой.

Форма занятия: традиционное занятие, занятие-соревнование, занятие-игра, комбинированное

Методическое обеспечение: методическая рекомендация Л. А Семенов, нормативы в эстафетном беге, нормативы по бегу по пересеченной местности, нормативы в эстафетном беге,

Форма подведения итогов: анализ проведенной игры, эстафета, кросс по пересеченной местности, эстафета, соревнование по бегу на скорость, анализ проведенной игры.

Раздел 4. Прыжки

Тема 4.1. Развитие прыгучести

Теория: Виды упражнений для развития прыгучести. Прыжки на месте с подниманием бедра, прыжки в длину с места. Техника прыжков в длину с разбега и с места.

Практика: Упражнения ОФП. Упражнения на развитие прыгучести. Выполнение нормативов по прыжкам в длину.

Тема 4.2. Тройной национальный прыжок

Теория: Прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов рукой, прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов ногой.

Практика: Формирование навыка выполнения тройного национального прыжка.

Тема 4.3. Тройной национальный прыжок с разбега

Теория: Прыжки вверх, на месте с доставанием подвешенных предметов рукой. Прыжки в длину с разбега и с места.

Практика: Формирование навыка выполнения тройного национального прыжка с разбега.

Тема 4.4. Прыжки через нарты

Теория: Спрыгивание с горки матов с последующими прыжками через надувные мячи, прыжки по разметкам с изменением расстояний между разметками. Прыжки через нарты высотой 30 см.

Практика: Совершенствование навыков прыжков через нарты.

Тема 4.5. «Заячий следы» (тэваси ядма)

Теория: Правила состязаний. Участники состязаний. Техника безопасности. Особенности выполнения прыжков. (Игрок должен приземлиться точно вслед на одной ноге)

Практика: Упражнения ОФП. Прыжковые упражнения. Национальные игры.

Тема 4.6. Заячий прыжки

Теория: Правила состязаний. Участники состязаний. Техника безопасности. Особенности выполнения прыжков. (Игрок должен как можно дальше прыгнуть вперед)

Практика: Упражнения ОФП. Прыжковые упражнения. Национальные игры.

Тема 4.7. Перетягивание палки

Теория: Правила состязаний по перетягиванию палки; позиция ног, рук.
Техника безопасности.

Практика: Отработка умений выбора правильного положения корпуса при перетягивании палки. Соблюдение техники безопасности.

Форма занятия: традиционное занятие, занятие – игра, соревнование

Методическое обеспечение: пособие Л.А Семенова, методические рекомендации Л. А. Семенова, нормативы по прыжкам, нормативы по возрастам, В.П.Красильников «Основы традиционного физического воспитания коренных народов Сибири».

Форма подведения итога: соревнование, соревнование по прыжкам, конкурс по перетягиванию палки.

1.4. Планируемый результат

К концу первого года обучения (стартовый уровень) обучающиеся приобретут знания:

предметные:

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

метапредметные:

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

личностные:

- сформирована установка на здоровый образ жизни;
- воспитана культура общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

К концу второго года обучения (базовый уровень) обучающиеся будут знать предметные:

- технику выполнения национальных видов спорта;
- приспособления и техническое оснащение национальных видов спорта;
- технику безопасности при выполнении национальных спортивных упражнений;
- правила организации и проведения соревнований;
- основы здорового образа жизни;
- технически правильно выполнять двигательные упражнения;

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

Метапредметные:

- развить двигательные способности, силу, выносливость, координацию движений.
- расширить знания обучающихся о национальных обычаях, традициях народов Севера, истории народных игр, национальных видах спорта.

Личностные:

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

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (приложение 1)

2.2. Условия реализации программы

Для реализации ДООП:

Спортивный зал, спортивные нарты (1 комплект для детей 10-12 лет, 2 комплект для детей 13-16 лет), рулетка, секундомер, мауты, метательные топоры, палки для бега по пересеченной местности, инвентарь для перетягивания палки.

2.3. Методические материалы

Для организации учебно-тренировочного процесса на занятиях стартового и базового уровня изучается техника:

1. МЕТАНИЕ ТЫНЗЯНА НА ХОРЭЙ.
2. БЕГ С ПАЛКОЙ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ
3. МЕТАНИЕ ТОПОРА НА ДАЛЬНОСТЬ
4. ТРОЙНОЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРЫЖОКС ОДНОВРЕМЕННЫМ ОТТАЛКИВАНИЕМ ДВУМЯ НОГАМИ (приложения 2-4)

5. ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НАРТЫ

Отличительные особенности данной программы заключаются в изменении формы и методов обучения, позволяющие осваивать более «уплотненно» как теоретические, так и практические вопросы.

К таким формам теоретического и практического обучения относятся:

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

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

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

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

2.4. Формы аттестации

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Национальные виды спорта» являются открытые занятия, показательные выступления, мастер-классы, соревнования различного уровня, сдача контрольных нормативов, тестирование, которые проводятся в декабре и мае месяце каждого года.

2.5. Оценочные материалы

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитие двигательных качеств по национальным видам спорта.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ,
УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПО НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА
(11-13 лет)

УПРАЖНЕНИЯ (ЗАДАНИЯ)	МАЛЫШКИ			ДЕВОЧКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног (см)	520	500	480	490	470	450
Прыжки через нарты 40:60:40 см	40	30	15	-	-	-
Метание маута	1	0	0	-	-	-
Метание топора (м)	50	40	30	-	-	-
Кросс: 500 м	-	-	-	2,15	2,35	2,50
1000 м	3,53	4,37	5,37	4,35	5,26	6,37
2000 м	10,00	10,40	11,40	11,00	12,40	13,50
«Томян»: 3-й (см)	520	500	480	490	470	450
	19	18	17	17	15	13
10-й (м)	-	-	-	-	-	-
Стрельба из лука (очки)	13	10	7	-	-	-
Метание тяжести (3 кг), м	270	250	230	220	200	180
Прыжок в длину с шестом	9,4	10,2	11,0	10,0	10,4	11,2
Бег 60 м, сек	7,6	8,7	9,0	8,1	8,9	9,5
Челночный бег 3х10 м, сек	205	176	136	187	156	127
Прыжок в длину с места, см	39	31	23	23	19	16
Метание мяча 150 гр., м	8	5	4	-	-	-
Подтягивание (раз)	-	-	-	18	15	11
Подтягивание на низкой перекладине						
Из виса переворот в упор (раз)	3	2	1	-	-	-
Прыжки через скакалку, 1 мин. (раз)	115	105	90	130	120	105
Поднимание туловища, 1 мин. (раз)	43	38	33	38	33	28
Упор присев – упор лежа, 1 мин. (раз)	57	52	48	50	45	38

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПО
НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА
(14- 15 лет))**

УПРАЖНЕНИЯ (ЗАДАНИЯ)	МАЛЫШКИ			ДЕВОЧКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног (см)	540	520	500	520	500	480
Прыжки через нарты 40:60:40 см	60	50	30	-	-	-
Метание маута	2	1	0	-	-	-
Метание топора (м)	60	50	40	-	-	-
Кросс: 500 м	-	-	-	2,00	2,15	2,40
1000 м	3,40	4,00	4,20	4,10	4,30	4,50
2000 м	9,00	9,40	10,40	10,00	10,40	12,00
«Томян»: 3-й (см)	540	520	500	500	480	460
	21	20	19	18	17	16
10-й (м)	15	12	10	-	-	-
Метание тяжести (3 кг), м	300	280	260	260	240	220
Прыжок в длину с шестом	8,3	9,0	9,7	9,3	9,9	10,4
Бег 60 м, сек	7,2	7,6	8,4	7,7	8,1	8,8
Челночный бег 3х10 м, сек	220	205	180	200	185	170
Прыжок в длину с места, см	47	42	31	30	25	18
Метание мяча 150 гр., м	12	9	6	-	-	-
Подтягивание (раз)	-	-	-	18	14	10
Подтягивание на низкой перекладине						
Из виса переворот в упор (раз)	7	4	2	-	-	-
Прыжки через скакалку, 1 мин. (раз)	135	125	115	140	130	120
Поднимание туловища, 1 мин. (раз)	50	45	40	48	43	38
Упор присев – упор лежа, 1 мин. (раз)	65	60	50	60	55	48

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ,
УМЕНИЯ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПО НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА
(15-17 лет))**

УПРАЖНЕНИЯ (ЗАДАНИЯ)	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног (см)	560	530	510	520	500	490
Прыжки через парты 40х60х40 см	70	50	30	-	-	-
50х70х50 см	50	30	10	-	-	-
Метание маута (аркана)	3	2	1	-	-	-
Метание топора (м)	70	60	40	-	-	-
Кросс: 500 м	-	-	-	2,00	2,20	2,30
1000 м	3,30	4,07	5,01	4,19	5,06	6,13
2000 м	-	-	-	10,10	11,40	12,40
3000 м	13,00	15,00	16,00	-	-	-
«Томян»: 3-й (см)	560	530	510	520	500	490
22	21	20	19	18	17	
10-й (м)	9	7	5	-	-	-
Метание тяжести (5 кг), м	340	300	280	260	240	200
Прыжок в длину с шестом	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
Бег 100 м, сек	12,5	13,5	14,0	14,5	15,5	16,0
Челночный бег 5x10 м, сек	230	211	190	198	165	135
Прыжок в длину с места, см	-	-	-	18	13	11
Метание гранаты: 500 гр.	32	28	22	-	-	-
700 гр.	13	10	7	-	-	-
Подтягивание (раз)	-	-	-	14	10	8
Подтягивание на низкой перекладине	7	4	2	-	-	-
Из виса переворот в упор (раз)	270	250	230	280	260	240
Прыжки через скакалку, 2 мин. (раз)	50	45	40	48	43	38
Поднимание туловища, 1 мин. (раз)	66	61	51	60	55	48
Упор присев – упор лежа, 1 мин. (раз)						

2.6. Список литературы

1. Зуев В.Н. Северное многоборье. Тюмень, 2003.
2. Легкая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г.Озолина и др. 4-е изд., перераб. и доп. М., 1989.
3. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. М., 2003.
4. Правила соревнований по национальным видам спорта малочисленных народов Севера Нижневартовского района / Сост. В.И.Прокопенко, Н.В.Самоловова. Нижневартовск, 1997.
5. Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятиной. М., 2003.
6. Прокопенко В.И. Игры ваховских, аганских хантов и лесных ненцев: Пособие для национальной школы. Екатеринбург, 1997.
7. Северное многоборье: Учебно-методическое пособие / Н.И.Синявский, В.В.Власов и др. Сургут, 2002.

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы с. Троицкое»**

Утверждена
педагогическим советом
протокол №1
от 01 сентября 2022г.
Директор МАУ ДО ЦВР
_____ Л.Ф. Маренко
приказ от 01.09.2022г. № 77/4 -од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Национальные виды спорта»
Возраст учащихся: 10 – 17 лет
Срок реализации: 2 года
Уровень усвоения: разноуровневая

Автор составитель:
Бельды Д.И.
педагог дополнительного
образования

с.Троицкое,
2022 г.

(приложения 2-4)

1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ОТДЕЛЬНЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Легкоатлетические упражнения

ХОДЬБА

В равномерном темпе со взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200, 400 м).

БЕГ

Свободный и по повороту, с нарастанием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление). Бег в гору и под гору. Повторный бег с предельной и околопредельной скоростью по прямой и повороту на отрезках до 20-60 м с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности: эстафетный бег на отрезках 40-60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

ПРЫЖКИ

С места в длину, тройной, пятерной, десятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на правой и левой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину, в высоту; определение толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину с разбега. Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой, рукой. Прыжки с шестом в длину, в высоту на удержание в наивысшей точке шеста. Прыжки через нарты, барьеры, шины, поставленные один за другим.

МЕТАНИЯ

Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты, топора, аркана-тынзея, чаата и др.); исходное положение для метаний, отведение снаряда, скрестный шаг, метание с 1-3-5-7 шагов. Метание тяжести с размахиванием между ног. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, сидя, лежа), метания различными способами – снизу вверх, вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

ГРЕБЛЯ

Общее ознакомление с лодкой, веслами, устройством сидений и рулевого управления. Знакомство с оморочкой. Техника выполнения гребка на лодке и оморочке. Удержание лодки и оморочки на плаву на старте. Гребля на лодке и оморочке с максимальной скоростью на 10, 30, 60 и 100 м; гребля на лодке и оморочке с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой; гребля на оморочке и ложке в умеренном темпе до 1-2 км; гребля на ложке и оморочке с применением поворота на 180 и 360 градусов.

ТУРИЗМ

Однодневные, двухдневные, трехдневные походы пешком, на велосипеде, на народных лодках и оморочках. Ходьба и бег с ориентированием на местности. Ознакомление с туристическими навыками: место для разжигания костра, лагеря, приготовление пищи. Соблюдение туристической гигиены.

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

Ознакомление со спортивным луком, техникой безопасности при стрельбе из лука. Изготовление лука из природного материала (клена, дуба, лиственницы и др.). Стрельба из лука в цель с расстояния 10-15 м; стрельба из лука на дальность полета стрел, стрельба из лука вверх в высоту, попасть стрелой в предмет, подвешенный на дереве, и др.).

БОРЬБА, НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА (единоборства)

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через палку набок, стоя к ней спиной, лицом; падение на спину кувырком в воздухе (полусальто), падение набок с поворотом в воздухе на 270 градусов из упора лежа.

Упражнения на мосту: в упоре головой в ковер движения вперед-назад, в стороны, кругообразные движения, вставание на мост из положения лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, забегание на мост с помощью и без помощи партнера, перевороты на мосту, движения на мосту, движения на мосту с сидящим на груди партнером с гирей, с различными тяжестями в руках, вставание с моста без партнера и с партнером, уходы с моста с партнером и без партнера, проводящим удержание.

Имитационные упражнения с включением элементов приемов нападения и защиты без партнера, с манекеном, с партнером, подсечкой по набивному и теннисному мячу (неподвижному, падающему, отскакивающему от земли (пола), на тренажере «резиновый самбист», с резиновым амортизатором.

Упражнения с манекеном: поднимание, переноска на руках, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе и т.д. Повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине, перекаты в сторону в захвате туловища с рукой, приседание, наклоны, бег, броски толчком рук вперед, назад (через голову), в сторону.

Парные упражнения: кувырки вперед и назад, переворот партнера назад, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах, в захвате на «мельницу», лежащим на руках впереди, на одной ноге, с захватом ног, поднимание партнера из разных исходных положений, захватом ног спереди, с захватом на «мельницу», обхватом туловища, обхватом туловища сзади, захватом сзади под колени, под плечи, обратным захватом ног и др., отрыв партнера от ковра в захват на «крест», переползание с партнером, сидящим на спине, лежащим поперек и продольно;

- подвижные игры с элементами единоборств;
- упражнения на расслабления;
- исходные положения (формы приветствия);
- стойки;
- дистанция;
- передвижения;
- повороты;
- подготовка к броскам;
- перемещения в борьбе лежа;
- взаиморасположение борцов в стойке, в партнере.

Понятие о тактике национальной борьбы. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий.

ИГРА «ЧАКПАН»

Ознакомление с правилами игры, инвентарем, с правилами безопасности при обращении с чакпаном, подводящие игры для игры «Чакпан»; подбрасывание пучка вверх и ловля его на чакпан; в парах: броски и ловля на чакпан пучка и другие.

2. ТРЕНИРОВКА В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

БЕГ

Бег на короткие дистанции; бег с хода на отрезках 30-40 м с ускорением под уклон и в гору; повторный бег с максимальной скоростью от 60 до 120 м; финишный бросок на ленточку; неоднократные пробегания отрезков 30-40 м с низкого старта.

Бег с высокого старта на 100-150 м в различном темпе, на 200-300-400 м в среднем темпе; переменный бег на 200-300 м (общая длина дистанции 1000-1500 м). Тренировка на дистанции: девушки — 400-800 м, юноши — 400, 800 и 1500 м.

Бег на местности с преодолением естественных препятствий (кросс) на дистанцию 1000 м (девочки) и 2000 м (мальчики). Тактическая подготовка бегуна на средние дистанции.

Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и развитие физических качеств, способствующих совершенствованию техники бега в целом и в избранном виде.

ПРЫЖКИ

Прыжки через планку, установленную на различной высоте; подводящие упражнения для совершенствования элементов техники прыжка в высоту способами «ножницы», перекидной, спиной.

Прыжки в длину с разбега способом «ножницы»; прыжки с 6-8 шагов разбега с выполнением движений рук и туловища в ритме движений ног. Прыжки со среднего и полного разбега. Подводящие упражнения для совершенствования элементов техники прыжка.

Техника тройного прыжка (ознакомление); тройной прыжок с места по элементам: первый прыжок — толчком двух ног с приземлением на одну ногу, второй прыжок — толчком правой (левой) ноги с приземлением на другую ногу, третий прыжок - толчком левой (правой) ноги с приземлением на обе ноги. Тройной прыжок с небольшого разбега (4-6 шагов). Техника отталкивания в скачке, шаге, прыжке с 3-5-7 шагов и со среднего разбега.

Техника национального прыжка «Томян»; с одновременным отталкиванием двух ног. Совершенствование техники отталкивания и полета. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.

Техника прыжка через нарты. Изучение техники движения рук в сочетании с дыханием, изучение техники разворота после преодоления десяти нарт.

Техника прыжка с шестом в длину. Бег с шестом и определение длины разбега, постановка шеста в упор, отталкивание и вис на шесте, подъем ног с последующим поворотом на 180°; прыжки через планку; с опорой рук о коня, козла; прыжки с опорой на закрепленном шесте; прыжки через планку из виса на канате. Прыжки с шестом с произвольного разбега без планки и через планку, установленную на доступной высоте и длине в месте приземления.

Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и развитие физических качеств, способствующих совершенствованию техники избранного способа прыжка.

МЕТАНИЯ

Совершенствование техники метания топора и тензяя (аркана); скрестный шаг, метание со скрестного шага; ритм разбега и ускорение во время бросковых шагов.

Совершенствование техники метания тяжести. Подводящие упражнения для освоения отдельных фаз и элементов метания.

Специальные упражнения, обеспечивающие выполнение функциональных возможностей организма занимающихся и развитие физических качеств, способствующих совершенствованию техники избранного вида метаний.

ГРЕБЛЯ

Гребля на лодке и окорочке на различные дистанции от 1000-2000 м в среднем темпе; гребля на отрезках от 200—400 м с ускорением. Гребля переменным методом от 100-200 м (общая длина дистанции 1000-1500-2000 м). Тренировка на дистанции, выявление ошибок; ритм и удержание скорости во время гребка. Подводящие упражнения для совершенствования техники гребли на лодке и оморочке. Тактическая подготовка.

Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и развитие физических качеств, способствующих совершенствованию техники гребли на лодке и оморочке.

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

Совершенствование техники стрельбы из лука. Подводящие упражнения для усвоения отдельных фаз и элементов стрельбы из лука. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и развитие физических качеств, способствующих совершенствованию техники стрельбы из лука.

БОРЬБА

Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники. Биохимический анализ основных групп приемов спортивной борьбы. Тактика ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена. Последовательность изучения основных технических действий-приемов, защиты-контрприемов, комбинаций. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения.

Игра «ЧАКПАН»

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли и передачи пучка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи и нападающих бросков. Упражнения для развития качеств, необходимых при отходе на другой рубеж.

Тактическая подготовка. Техника защиты, техника нападения, групповые, индивидуальные и командные.

Игра «БОЕКАН»

Взаимосвязь технической, тактической. Физической и волевой подготовки. Качественные показатели индивидуальной техники владения клюшкой и мячом.

Характеристика и анализ тактического варианта игры с расстановкой игроков. Индивидуальные тактические действия игроков команды (защитников, нападающих). Тактика игры вратаря, групповых и командных действий. Понятие о позициях при переходе от обороны к атаке и от атаки к обороне.

Принципы игры в нападении: создание количественного преимущества, быстрый ввод мяча в круг удара, выход игрока на свободное место для получения мяча, точная передача мяча на клюшку партнера, скоростной маневр и обводка, единоборство и творческая инициатива.

Принципы игры в защите: зона, «персональная опека», комбинированная оборона. Расположение игроков при обороне, тактика отбора мяча. Подстраховка и помошь партнеру.

Правила игры. Состав команд и продолжительность игры. Роль капитана команды. Ведение игры. Взятие ворот. Положение «вне игры». Свободный удар. Введение мяча в игру с боковой линии. Пересечение мячом линии ворот. Угловой, штрафной удары. Судейская жестикуляция.

Календарный учебный график (1 год)

Календарный учебный график (2 год)

Год обучения: с 4 сентября по 31 мая

