

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Ямало-Ненецкого автономного округа «Детско-юношеская спортивная
школа по национальным видам спорта»

СБОРНИК

КОНСПЕКТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО
СЕВЕРНОМУ МНОГОБОРЬЮ

Автор-составитель:
заместитель директора
по методической работе
Плеханова Е.В.

г. Салехард, 2018

Содержание

Введение	3
1. Построение и структура тренировочного занятия	5
2. Конспекты тренировочных занятий по северному многоборью	8
2.1. Конспект занятия тренировочной группы 4 года обучения «Освоение комплексов физических упражнений. Прыжки через нарты. Специальные навыки» (тренер-преподаватель Конев А.С.)	8
2.2. Конспект занятия тренировочной группы 5 года обучения «Совершенствование техники выполнения тройного национального прыжка» (тренер-преподаватель Возелов Р.Р.)	11
2.3. Конспект занятия тренировочной группы 5 года обучения «Тройной национальный прыжок, метание тынзяна на хорей (отработка фазы броска на точность), специальные навыки» (тренер-преподаватель Лищук С.Ю.)	14
2.4. Конспект занятия тренировочной группы 5 года обучения «Бег с палкой. Метание тынзяна на хорей» (тренер-преподаватель Рохтымов О.В.)	18
2.5. Конспект занятия тренировочной группы 2 года обучения «Подготовительная соревновательная деятельность» (тренер-преподаватель Кухт Г.П.)	21
2.6. Конспект занятия тренировочной группы 5 года обучения «Подготовительная соревновательная деятельность» (тренер-преподаватель Кухта О.Н.)	23
2.7. Конспект занятия тренировочной группы 2 года обучения «Развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма. Бег с палкой. Специальные навыки» (тренер-преподаватель Ниязов Е.С.)	28
2.8. Конспект занятия тренировочной группы 4 года обучения «Развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма. Прыжки через нарты» (тренер-преподаватель Ниязова А.А.)	32
2.9. Конспект занятия тренировочной группы 1 года обучения «ОФП. Метание топора на дальность. Тройной национальный прыжок» (тренер-преподаватель Белов С.Д.)	35
2.10. Конспект занятия тренировочной группы 1 года обучения «СФП. Метание тынзяна на хорей. Специальные навыки» (тренер-преподаватель Нензелов Е.А.)	38
2.11. Конспект занятия тренировочной группы 3 года обучения «Освоение комплексов физических упражнений. Тройной национальный прыжок» (тренер-преподаватель Макаров И.К.)	41
2.12. Конспект занятия группы совершенствования спортивного мастерства «Тройной национальный прыжок (отработка фазы броска на точность), специальные навыки» (тренер-преподаватель Лонгортов А.Г.)	43

ВВЕДЕНИЕ

Тренировочные занятия являются самыми малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Объединённые в определённую последовательность, тренировки образуют более крупные циклы и этапы подготовки. Современные представления о тренировочном занятии довольно противоречивы. С одной стороны, тренеры и спортсмены знают, как структурировать отдельные тренировочные занятия в своём виде спорта. С другой стороны, тренерские подходы и схемы подготовки постоянно меняются и совершенствуются. В результате тренировочные занятия также изменяются. Некоторые тренеры достигают мастерства в своей креативности, но часто не могут (или не хотят) объяснить, как они компилируют содержание тренировки.

Структурирование тренировочного занятия

Общий подход к структурированию каждой отдельной тренировки кажется всеобъемлющим. Тем не менее, некоторое суммирование соответствующей информации в виде алгоритма может быть полезным. Опытные тренеры, которые выполняют эту работу почти автоматически, смогут сравнить свой подход с общим рецептом, в то время как молодым тренерам и спортсменам придётся принять основной стандарт, который может помочь им в развитии их собственного стиля (табл. 1).

Возможно, необязательно подготавливать полное описание каждой тренировки, включая все детали, упомянутые в таблице, но все они должны быть приняты во внимание в любом случае. Настоятельно рекомендуется ознакомить спортсменов с планом предстоящей тренировки. Джеймс Каунсилмен (1968), всемирно известный тренер и учёный в области спорта, имел обыкновение записывать содержание тренировки на большой доске перед плавательным бассейном. Он был убеждён, что это наверняка усилит мотивацию спортсменов и повлияет на осознанность выполнения тяжёлых тренировочных нагрузок. Вообще говоря, тренеры должны быть готовы объяснить интересующимся спортсменам, почему они выбрали ту или иную комбинацию упражнений, а не другую.

Таблица 1. Общий алгоритм составления отдельного тренировочного занятия

№ п/п	Действия	Замечания
1.	Определение главной и дополнительных целей, а также уровня нагрузки	Это должно быть сделано для всего микроцикла с учётом каждой тренировки и их ожидаемого взаимодействия
2.	Выбор соответствующей организационной формы	Должны быть приняты во внимание ожидаемое взаимодействие между спортсменами и их возможное партнерство
3.	Составление ключевого упражнения (постановка ключевой задачи)	Это включает составление указаний для всех важных деталей тренировочной работы (скорости, темпа движений, ожидаемой реакции и т.д.)
4.	Выбор остальных упражнений	Все упражнения должны быть проверены на взаимную совместимость
5.	Выбор подходящего варианта вводной и заключительной частей	Как разминка, так и заключительная часть могут изменяться согласно специфическим требованиям тренировочного занятия

6.	Контроль состояния доступного оборудования и условий проведения тренировки	Должны контролироваться средства, устройства, приспособления и, если возможно, погодные условия
----	--	---

Тренировочные занятия часто кажутся тривиальными и простыми компонентами тренировочной системы, которые не нуждаются ни в каком специальном рассмотрении или разъяснении. Однако блоковая периодизация придаёт особое значение некоторым аспектам составления плана тренировки, которые ранее игнорировались или рассматривались недостаточно внимательно. Так, например, предложенная классификация по соотношению цели и нагрузки предлагает различать три типа тренировки: **развивающий**, который обеспечивает основное воздействие для прогрессирования спортсмена; **поддерживающий**, который нацелен на поддержание достигнутого уровня некоторых способностей; и **восстановительный**, который облегчает восстановление после высоких нагрузок предыдущих тренировочных занятий. Предложенная пятиуровневая шкала позволяет тренерам количественно оценить тренировку по уровню нагрузки в любом виде спорта, где первый уровень соответствует минимальной, а пятый - предельной рабочей нагрузке. Термин «ключевая тренировка» был предложен и объяснён на основании опыта выдающихся тренеров. Он относится к самым важным развивающим тренировкам, которые фокусируются на главных направлениях тренировочного процесса и помогают выполнять ключевую функцию.

Вводная и заключительная части тренировочного занятия рассматриваются как его обязательные структурные элементы. В статье Структура спортивной тренировки была подчеркнута роль разминки в метаболическом вработывании и настройке спортсмена на технические действия, достижение психической готовности и предотвращение травм. Точно так же заключительная часть тренировки обсуждалась с точки зрения восстановления организма спортсменов и предотвращения травм. Основная часть тренировки описана в связи с её главным значимым содержательным элементом, который назван ключевым упражнением (или ключевым заданием). Представлены также методические, психофизиологические и организационные аспекты выполнения ключевого упражнения.

Руководящие принципы составления плана тренировочного занятия были даны с точки зрения последовательности и взаимной сочетаемости различных упражнений. Так, упражнения для развития максимальной скорости, взрывной силы, приобретения новых технических навыков и упражнения для улучшения нервных механизмов максимальной силы (упражнения с весом, позволяющим сделать 1-3 повторения) требуют соответствующего уровня нервного возбуждения и поэтому должны выполняться, когда спортсмены не утомлены. Упражнения для развития анаэробной гликолитической выносливости и максимального потребления кислорода могут использоваться умеренно утомлёнными спортсменами, которые ещё выдерживают нагрузку на желаемом метаболическом уровне. Упражнения для развития силовой и аэробной выносливости требуют поддержания усилий, несмотря на накопленную усталость, и поэтому могут выполняться до конца тренировочного занятия.

Важным моментом является то, что концепция блоковой периодизации предполагает минимизацию количества разнонаправленных тренировочных упражнений, применяемых в рамках тренировочного занятия: одно - доминирующее, второе - сочетаемое с главной целью и третье - для совершенствования техники/тактики или обеспечения восстановления. Обычно 65-70% общего тренировочного времени развивающей тренировки должно быть отведено упражнениям одной-двух специфических направленностей. В главе представлены совместимые комбинации упражнений различной направленности в рамках отдельных тренировочных занятий. Особое внимание уделялось

одной дневной серии тренировок, которая может включать от двух до шести занятий. Принимаются во внимание такие факторы, как последовательность нагрузок, сочетаемость упражнений и возможности восстановления организма спортсмена. Кроме того, в статье представлены общие руководящие принципы процесса планирования дневной серии тренировочных занятий и самые типичные комбинации двух последовательных тренировок в рамках дневной серии¹.

1. Построение и структура тренировочного занятия

При построении тренировочного занятия обычно его разделяют на четыре части: вводную, подготовительную, основную, заключительную.

Во вводной части необходимо создать рабочую обстановку, поставить перед занимающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части.

Продолжительность вводной части около 5 мин.

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача **общей разминки** — активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обычно для этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех основных групп мышц. **Специальная разминка** готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.

Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 мин (зависит от подготовленности занимающихся и характера предстоящего задания).

Основная часть занятий бывает **простой** и **сложной**.

Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, кроссовый бег на 3000—5000). В **сложной части** применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям). Основная трудность при проведении сложной основной части занятий заключается в том, чтобы определить порядок выполнения разнородных упражнений. Рекомендуется в самом начале основной части разучивать технику физических упражнений большей координационной сложности. Тренировочные нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в следующем порядке: упражнения на быстроту движений, затем на силу и в конце занятия на выносливость. Основная часть занимает в среднем 70% времени.

В заключительной части постепенно снижается функциональная активность занимающегося и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на расслабление. При необходимости в заключительной части проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки и др.

Общая и моторная плотность занятия

Проблема оптимизации нагрузки зависит от ее дозирования в физических упражнениях, от плотности занятия. Различают общую и моторную плотность учебно-тренировочного занятия.

Общая плотность — отношение педагогически оправданного времени ко всей продолжительности занятия. Педагогически оправданное время — это время, затраченное

¹Источник: <http://sportwiki.to>

на подготовку инвентаря и оборудования, на объяснение и показ упражнений, на выполнение физических упражнений и заданий, на отдых между упражнениями. К неоправданным затратам времени относятся задержки начала занятий, недостаток или отсутствие необходимого инвентаря, нерациональная трата времени из-за нарушения дисциплины.

При проведении учебно-тренировочного занятия следует стремиться к стопроцентной общей плотности.

Моторная плотность — отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности занятия. Моторная плотность может колебаться от 10—15 до 79—90%. Рациональная моторная плотность и дозирование учебно-тренировочной нагрузки зависят от вида спорта, возраста, пола, общей физической и спортивной подготовленности занимающихся, от условий занятий, от характера конкретных учебных или тренировочных заданий.

Именно моторная плотность часто определяет пульсовую «стоимость» занятий, т.е. определяет кривую изменения ЧСС в течение всего занятия и, следовательно, фактическую интенсивность физической нагрузки занимающегося.

Требование к современному занятию:

- дифференцированный подход к выполнению упражнений,
- использование и совершенствование не менее 5 методов обучения (игровой, фронтальный, проблемный, круговой, метод стандартно-непрерывного упражнения и т.д.),
- самостоятельная работа обучающихся (групповая, в парах),
- постановка проблемы, частичный поиск решения (проблемный метод обучения, частично-поисковый метод).

В качестве примеров составления конспектов тренировочных занятий по северному многоборью во втором разделе сборника размещены конспекты занятий тренеров-преподавателей спортивных отделений ГАУДО ЯНАО «ДЮСШ по национальным видам спорта» для обучающихся групп тренировочного этапа первого – пятого годов обучения.

2. Конспекты тренировочных занятий по северному многоборью

ПЛАН-КОНСПЕКТ

открытого тренировочного занятия по северному многоборью
с обучающимися с тренировочной группы четвертого года обучения
тренер-преподаватель Конев А.С.

Тема занятия: «Освоение комплексов физических упражнений. Прыжки через нарты. Специальные навыки»

Учебная группа: тренировочный этап четвертого года обучения

Место проведения: спортивный зал МБОУ «Овгортская ШИСОО»

Время: 135 минут

Тип занятия: тренировочный

Методы проведения: поточный, проблемный, фронтальный, и игровой методы; самостоятельная работа обучающихся.

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники прыжков через нарты, правильной техники поворота.
2. Развитие прыгучести, улучшение координации движений в прыжках через нарты.
3. Умение развивать профессионально необходимые физические качества в северном многоборье средствами специальных навыков.
4. Формирование умения анализировать проблемную ситуацию и находить решения через практическое занятие.
5. Формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, воспитание коллективизма, трудолюбия, дисциплинированности, благоприятного микроклимата в группе.

Инвентарь и оборудование: нарты, секундомер, рулетка, мячи баскетбольные

Ход занятия

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания	Сопутствующие задачи
Водная часть 5 минут	1. Построение группы. 2. Приветствие, краткое сообщение темы и задач тренировки	1 мин. 3 мин.	Обратить внимание на внешний вид	Воспитание дисциплинированности
	Напоминание о технике безопасности	1 мин.	Проверить исправность инвентаря	До тренировки обучающиеся и преподаватель приносят и готовят инвентарь и оборудование к занятию
Подготовительная часть	Общая разминка: 1. Бег в медленном и среднем темпе 2. ОРУ, в том числе упражнения на гибкость и	10 мин.	Метод проведения фронтальный Разогреть и разработать все основные группы мышц (в том числе шеи),	Разминку проводят сами обучающиеся (специальные навыки) под контролем тренера-

40 минут	подвижность в суставах		суставы и связки. Основное внимание уделить спине и ногам. Разминку проводить от мелких мышц, суставов и связок до крупных (сверху вниз). Сначала движение проводить медленно, затем темп и амплитуду движений увеличить. Закончить выпадами и растяжкой мышц ног, махами ног	преподавателя
	<p>Специальная разминка:</p> <p>1. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег</p> <p>2. Прыжки: перепрыгивание лавки разными типами прыжков: на одной, двух ногах, стоя, из положения на корточках.</p> <p>1) на правой (левой) через мячи;</p> <p>2) напрыгивание на гимнастическую скамейку двумя ногами, прыжок в глубину;</p> <p>3) прыжки через гимнастические скамейки, толчком двумя ногами;</p> <p>4) прыжки с набивными мячами, зажатými между ног.</p> <p>5) прыжки вверх с полу приседа;</p> <p>6) приседания на одной ноге до уровня скамейки;</p>	<p>30 мин</p> <p>3 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 раза по 3 попытки</p>	<p>Метод проведения поточный</p> <p>Отталкивание выполняется в результате взаимодействия всех частей тела прыгуна, когда происходит резкое разгибание в коленных, голеностопных, тазобедренных суставах, а также рук.</p> <p>После отталкивания обе ноги подтягиваются к груди, руки после отталкивания несколько опускаются, выпрямляются и поддерживают равновесие. Спортсмен приобретает необходимую высоту полёта, которая составляет 55-60 см.</p> <p>Одновременно ноги начинают разгибаться за счёт опускания бедра и движения голени по инерции вперёд.</p> <p>Приземление происходит на переднюю часть стоп. При этом пятки стоп сводятся вместе, носки развёрнуты наружу.</p> <p>Руки, продолжая начатое движение, опускаются вперёд-назад.</p>	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке
Основная часть	Подготовка сектора для прыжков через нарты	5 мин	Обучающиеся проверяют оборудование, расставляют согласно	Проблемная задача: как правильно сделать поворот

55 мин	<p>Прыжки через нарты -прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места; - приземляется на обе ступни перпендикулярно нартам; -прыжком выполняет поворот в обратную сторону, обязательно с одновременным отталкиванием двух ног, на поворот дается не более 5 сек;</p> <p>Эстафета «Кто быстрее?»</p>	<p>30 мин. 3 подхода</p> <p>20 мин</p>	<p>требованиям.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Необходим показ техники выполнения поворота после преодоления десяти нарт, прыжок с одновременным отталкиванием двух ног на месте с поворотом на 180 градусов (руки движутся так же, как при преодолении нарт, расслабление мышц и восстановление дыхания в период поворота после преодоления десяти нарт, после поворота - расслабление мышц, наклон, глубокий вдох, выдох - подготовка к дальнейшим действиям прыгуна.</p> <p>Метод проведения поточный Группа делится на 2 команды. Задача: перепрыгнуть 10 нарт, повернуться и вернуться обратно, передать эстафету. За сдвинутую нарту и неправильный поворот после преодоления 10 нарт прибавляется по 1 сек. Побеждает команда, прошедшая эстафету за меньшее время.</p>	<p>после преодоления 10 нарт? Обучающиеся по желанию показывают поворот, остальные наблюдают и корректируют при необходимости</p> <p>Самостоятельная отработка техники выполнения прыжков через нарты Тренер-преподаватель контролирует и поправляет</p> <p>Тренер-преподаватель следит за временем, поворотом обучающихся и постановкой нарт</p>
--------	---	--	---	---

Заключительная часть 35 мин.	1. Уборка инвентаря. 2. Построение, деление группы на 2-4 команды в зависимости от количества присутствующих 3. Игра в баскетбол. 4. Построение. 5. Восстановительные упражнения (ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения, упражнения на гибкость) – заминка. 6. Подведение итогов тренировки. 7. Организованный выход из зала.	1 мин. 2 мин. 20 мин. 3 мин. 5 мин. 3 мин. 3 мин.	Игровой метод Фронтальный метод.	Воспитание трудолюбия, благоприятного микроклимата в группе, дисциплинированности Восстановление функций организма к исходному состоянию.
---------------------------------	--	---	---	--

ПЛАН-КОНСПЕКТ

открытого тренировочного занятия по северному многоборью с обучающимися с тренировочной группы пятого года обучения тренер-преподаватель Возелов Р.Р.

Тема занятия: «Совершенствование техники выполнения тройного национального прыжка»

Уровень учебной группы: тренировочной подготовки 5 года обучения, возраст-14-17 лет

Место проведения: спортивный зал МБОУ Шурышкарская СОШ

Время: 135 мин

Тип занятия: практическое занятие с обучающей направленностью

Задачи:

1. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений их применять в различных условиях.
2. Формирование умения анализировать проблемную ситуацию и находить решения через практические задания.
3. Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств, внимания.
4. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности при выполнении упражнений.

Инвентарь и оборудование: нарты, свисток, секундомер, рулетка, скакалки.

Ход занятия

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть	Основная цель — обеспечить вработывание организма занимающихся для выполнения задач основной части занятия.		

30 мин.	Метод проведения - фронтальный		
	1. Построение, приветствие. Краткое сообщение задач занятия.	1 мин	Построение. Тренер-преподаватель объявляет задачи занятия. Напомнить о ТБ. Добиться выполнения всех распоряжений
	2. Ходьба: на носках, руки вперёд, сжимание и разжимание пальцев; на пятках, руки вперед, круговые вращения в запястном суставе; с перекатом с пяток на носки, руки на пояс; в полуприседе, руки на пояс; в полном приседе «Гусиный шаг», руки на коленях. Быстрая ходьба.	2 мин	Плечи развернуть. Следить за осанкой. Спина прямая
	3. Бег: Приставными шагами правым боком вперед; Тоже, но левым боком; Спиной вперед; «Змейкой»; Быстрая ходьба. Упражнения на восстановление дыхания. 4. Специально-беговые упражнения: с захлестыванием голени назад; с высоким подниманием бедра; «ножницы» (бег на прямых ногах); «олений бег» (шагообразный с ноги на ногу); бег с выпрыгиванием на одной ноге; выпады; семенящий бег;	3 мин 5 мин	Соблюдать дистанцию между учащимися. Смотреть вперед через правое плечо
	1. Раздача скакалок по ходу движения. 2. Перестроение в колонну по 3.		
	3. ОРУ на месте: И.п.о.с. на 1-руки вверх с отведением назад одной из ног, 2-и.п., 3-4-тоже. И.п. ноги на ширине плеч, руки вниз. На 1-2-наклоны вправо, руки вверх, 3-4 влево. Упражнение « Мельница». И.п. ноги на ширине плеч, на 1-наклон к левой ноге, 2-м/у ног, 3-к правой ноге, 4-и.п. И.п. ноги на ширине плеч, скакалку держать хватом за два конца, руки впереди. 1-2-отводя руки в стороны, наклон вперед прогнувшись, 3-4-и.п. И.п. ноги на ширине плеч, сложенную вчетверо скакалку держать сверху хватом двумя руками. 1-наклон вперед, скакалку опустить вниз, 2-3-	8 раз 8 раз 8 раз 6 раз 5 раз 3 раза	Скакалку сложить в четыре. Потянуться выше, сильнее прогнуться в спине. Ниже наклон. Скакалку в двое, ноги прямые. Ноги прямые. Ноги прямые.

	<p>приподнимая сначала носки, а затем пятки, пролезть скакалку под ногами, 4-выпрямиться, скакалка находится сзади внизу, 5-8-то же в обратном порядке.</p> <p>И.п.-стоя ноги вместе, скакалку держать впереди хватом за два конца. 1-перепрыгнуть вперёд через скакалку, 2-то же назад.</p> <p>И.п. скакалку положить перед собой. Прыжки через скакалку вперёд- назад.</p> <p>4. Прыжки с вращением скакалки:</p> <p>На двух ногах вперёд;</p> <p>На двух ногах назад;</p> <p>На правой ноге;</p> <p>На левой ноге;</p> <p>Перешагиванием;</p> <p>Попеременно перешагиванием.</p> <p>5. Сдача скакалок при движении по кругу.</p>	<p>5 раз</p> <p>20 раз</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	
<p>Основная часть 90 мин.</p>	<p>Используется метод круговой тренировки, проблемный метод, работа в парах.</p> <p>Тренер – преподаватель предлагает одному из обучающихся показать технику выполнения тройного национального прыжка. Проводится анализ, обучающиеся пытаются решить проблему: как правильно выполнять прыжки и с помощью каких упражнений совершенствовать технику выполнения. Разучиваются новые двигательные действия или их элементы.</p>		
	6. Тройной национальный прыжок с места, решение проблемной ситуации	15мин	Проанализировать технику выполнения, работу мышц, выбрать из предложенных вариантов или предложить свои упражнения для дальнейшей тренировки
	7. Тройной национальный прыжок с одного шага разбега.	15мин	Упруго и жестко отталкиваться.
	8. Тройной национальный прыжок с трёх шагов разбега.	15мин	Наблюдают и дают рекомендации
	9. Тройной национальный прыжок с разбега.	15мин	Быстрый разбег, упруго и жестко отталкиваться, в полёте туловище складывается, руки вниз-назад, ноги вперёд.
	10. Тройной национальный прыжок с разбега через нарты.	15мин	Выпрыгивать как можно выше
	11. Игра «Кто кого перепрыгнет». 12. Игра « Запрещённое движение».	15мин	Игровой метод

Заключительная часть 15 мин	Используется фронтальный метод В заключительной части занятий — постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.		
	Упражнения на расслабление и на восстановление функционального состояния	10мин	Аутотренинг
	Методические указания на выполнение технических ошибок при выполнении тройного национального прыжка.	5мин	Анализ технических ошибок при выполнении тройного национального прыжка.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

открытого тренировочного занятия по северному многоборью с обучающимися с тренировочной группы пятого года обучения тренер-преподаватель Лишук С.Ю.

Тема занятия: «Тройной национальный прыжок, метание тынзяна на хорей (отработка фазы броска на точность), специальные навыки»

Учебная группа: пятого года обучения

Место проведения: спортивный зал

Время: 135 минут

Тип занятия: тренировочный

Метод проведения: поточный, фронтальный, работа в парах, проблемный и игровой методы, метод стандартно-непрерывного упражнения.

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники разбега в тройном национальном прыжке.
2. Совершенствование точности и скорости метания тынзяна на хорей.
3. Развитие скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений в тройном национальном прыжке и метании тынзяна на хорей самостоятельно.
4. Умение развивать профессионально необходимые физические качества в северном многоборье средствами специальных навыков.
5. Формирование умения анализировать проблемную ситуацию и находить решения через практическое занятие.
6. Формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, воспитание коллективизма, трудолюбия, дисциплинированности, благоприятного микроклимата в группе.

Инвентарь и оборудование: рулетка 10 метров, тынзяны, хорей, стойка для хорей.

Ход занятия

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания	Сопутствующие задачи
Водная часть 10 минут	1. Построение группы. 2. Приветствие, краткое сообщение темы и задач тренировки	2 мин. 3 мин.	Обратить внимание на внешний вид	Воспитание дисциплинированности
	Напоминание о технике безопасности	5 мин.	Проверить исправность инвентаря	До тренировки спортсмены и преподаватель

				приносят и готовят инвентарь и оборудование к занятию
Подготовительная часть 30 минут	<p>Общая разминка:</p> <p>1. Бег в медленном и среднем темпе</p> <p>2. ОРУ, в том числе упражнения на гибкость и подвижность в суставах</p>	10 мин.	<p>Метод проведения фронтальный</p> <p>Разогреть и разработать все основные группы мышц (в том числе шеи), суставы и связки. Основное внимание уделить спине и ногам. Разминку проводить от мелких мышц, суставов и связок до крупных. (сверху вниз). Сначала движение проводить медленно, затем темп и амплитуду движений увеличить. Закончить выпадами и растяжкой мышц ног, махами ног</p>	Разминку проводят сами спортсмены (специальные навыки) под контролем тренера-преподавателя
	<p>Специальная разминка:</p> <p>1. Бег с ускорением с места</p> <p>2. Прыжки с левой на правую ногу в движении (вариант «вылеты в шаг»)</p> <p>3. Скачки на левой, а затем на правой ноге меняя ноги</p> <p>4. Прыжки «прогнувшись» и «согнувшись».</p> <p><i>Прыжок «прогнувшись»:</i> - И.П. – ноги врозь, руки опущены; - выпрыгнув вверх с 2-х ног, прогнуться дугой назад (отводя голову, руки и ноги назад). Руки выносятся вверх-назад за голову; - выпрямив и слегка наклонив тело вперед, приземлиться,</p>	<p>20 мин.</p> <p>2 подхода по 30 м</p> <p>2 подхода по 20 – 30 м</p> <p>2 раза на каждой ноге по 20 м</p> <p>Чередую по 4-5 каждого вида прыжков</p>	<p>Метод проведения фронтальный</p> <p>В многоскоках обратить внимание на хорошее отталкивание и длительную «фазу полета», выпрямление ноги в коленном суставе после толчка</p> <p>Выполняем с места или в движении прыжком с 2-х ног</p> <p>По команде «Можно!» выполняет вся группа. После выполнения прыжка учащиеся остаются на месте. Зрительно сверяют результаты друг у друга, ждут дальнейших указаний.</p> <p>Обращаем внимание на правильность выполнения элементов упражнения, хорошее отталкивание и вынос ног (ступней) вперед перед приземлением</p>	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке

	<p>спружинив на обе ноги. <i>Прыжок «согнувшись»</i>: - И.П. - то же - выпрыгнув вверх, активным сокращением мышц брюшного пресса выносим ноги (стопы) вперед-вверх. (Ноги при этом слегка согнутые в коленных суставах поднимаются чуть выше уровня пояса, руки также выносятся вперед) 2 - сгруппироваться и приземлиться на 2 ноги 5. Прыжок в длину с места с 2-х ног. И.П.-«старт пловца»; - перед прыжком выполнить раскачку; - потянуться вверх, выпрямив ноги в коленях (подъем на носки, руки вверх); -вернуться в и.п. «старт пловца». Выполнить несколько раз, затем произвести прыжок вперед – вверх (одновременно вынося руки и ноги вперед)</p>	<p>2 подхода по 3 прыжка с места</p>		
<p>Основная часть 60 мин.</p>	<p>Подготовка сектора для тройного национального прыжка</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Выполняют два спортсмена согласно очередности Работа в парах.</p>	<p>Проблемная задача: как правильно выполнить тройной национальный прыжок? Один из спортсменов выполняет прыжок, остальные анализируют его выполнение. Предлагают свои варианты и показывают правильную технику</p>

	<p>1. Выполнить с места 3 прыжка подряд в длину (тройной национальный прыжок с места)</p> <p>2. Тройной национальный прыжок с 1 шага толчковой ногой и «напрыжки». И.п. – ноги на одном уровне на ширине стопы; - выполняем 1 шаг толчковой ногой; - производим подскок вперед и приземление на слегка согнутые в коленях ноги (в и.п. для отталкивания с 2-х ног – «старт пловца») - далее, «не прилипая», быстро, как «от горячей плиты» выполняем тройной национальный прыжок</p> <p>3. То же, но с шага маховой ногой</p> <p>4. Тройной национальный прыжок с 3-5 шагов разбега</p> <p>5. Тройной национальный прыжок в «полной координации» с толчковой и с маховой ноги</p>	<p>2 подх. по 3 прыжка</p> <p>С толчковой ноги 3 подхода. по 3 тройных нац. прыжка. То же с маховой ноги</p> <p>15 минут</p>	<p>Метод поточный</p> <p>Выполнять без остановки, обращать внимание на активное проталкивание стопой после первого и второго прыжка и вынос ступней вперед-вверх после отталкивания</p> <p>Выполнять в 2 потока: 1- подготовленные техничные ребята, 2- со слабой техникой тройного национального прыжка.</p> <p>Последний прыжок выполняем с приземлением на 2 ноги в прыжковую яму</p> <p>Обратить внимание на активную работу спиной при отталкивании, а также сохранении горизонтальной скорости прыжков за счет работы стоп</p>	<p>Совершенствован ие техники выполнения тройного национального прыжка с разбега.</p> <p>Наиболее подготовленные спортсмены контролируют заступ на линии и правильность выполнения прыжка товарищем.</p>
	<p>Метание тынзяна: спортсмены самостоятельно выполняют упражнение. Внимание уделяется скорости, точности и качеству набора тынзяна.</p>	<p>40 мин. 20-30 бросков</p>	<p>Метод стандартно-непрерывного упражнения</p> <p>Контроль ведет тренер.</p>	<p>Совершенствован ие броска тынзяна на точность. Специальные навыки.</p>
<p>Заключительная часть 35 мин.</p>	<p>1. Уборка инвентаря. 2. Построение, деление группы на 2-4 команды в зависимости от количества присутствующих 3. Игра в баскетбол. 4. Построение. 5. Восстановительные упражнения (ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения, упражнения на гибкость) – заминка. 6. Подведение итогов тренировки, 7. Организованный выход из зала.</p>	<p>1 мин. 2 мин.</p> <p>18 мин. 3 мин. 5 мин.</p> <p>3 мин. 3 мин.</p>	<p>Игровой метод Фронтальный метод.</p>	<p>Воспитание трудолюбия, благоприятного микроклимата в группе, дисциплинированности.</p> <p>Восстановление функций организма к исходному состоянию.</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ

открытого тренировочного занятия по северному многоборью с обучающимися с тренировочной группы пятого года обучения тренер-преподаватель Рохтымов О.В.

Тема занятия: «Бег с палкой. Метание тынзяна на хорей»

Учебная группа: тренировочный этап пятого года обучения

Место проведения: спортивный зал МБОУ «Мужевская СОШ им Н. В. Архангельского»

Время: 135 минут

Тип занятия: тренировочный

Метод проведения: поточный, фронтальный, работа в парах, проблемный, дифференцированный и игровой методы, метод стандартно-непрерывного упражнения, самостоятельная работа обучающихся.

Задачи занятия:

1. Отработка точности метания тынзяна на хорей, правильной техники набора тынзяна.
2. Развитие скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений в беге с палкой.
3. Умение развивать профессионально необходимые физические качества в северном многоборье средствами специальных навыков.
4. Формирование умения анализировать проблемную ситуацию и находить решения через практическое занятие.
5. Формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, воспитание коллективизма, трудолюбия, дисциплинированности, благоприятного микроклимата в группе.

Инвентарь и оборудование: тынзяны, хорей, стойки для хореев, стойки для отметки дистанции бега.

Ход занятия

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания	Сопутствующие задачи
Водная часть 5 минут	1. Построение группы. 2. Приветствие, краткое сообщение темы и задач тренировки	1 мин. 3 мин.	Обратить внимание на внешний вид	Воспитание дисциплинированности
	Напоминание о технике безопасности	1 мин.	Проверить исправность инвентаря	

Подготовительная часть 25 минут	<p>Общая разминка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика; 2. Разминка шейных мышц; 3. Разминка плеч; 4. Упражнения для мышц спины и груди; 5. Разминка торса и поясницы; 6. Разминка ног; 7. Упражнения для тазового пояса; 8. Разминка икроножных мышц и голеностопных суставов; 9. Дыхательная гимнастика 	5 мин.	<p>Метод проведения фронтальный</p> <p>Разогреть и разработать все основные группы мышц (в том числе шеи), суставы и связки. Основное внимание уделить спине и ногам. Разминку проводить от мелких мышц, суставов и связок до крупных (сверху вниз). Сначала движение проводить медленно, затем темп и амплитуду движений увеличить. Закончить выпадами и растяжкой мышц ног, махами ног и восстановлением дыхания.</p>	Разминку проводят обучающиеся по желанию под контролем тренера-преподавателя
	<p>Специальная разминка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в медленном и среднем темпе 2. Опробование - пробегание 3. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег 4. Бег по кругу диаметром 20 м 5. Бег с высокого старта 	<p>10 мин.</p> <p>3-4 раза 80-100 м</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Метод проведения фронтальный</p> <p>Следить за осанкой, вертикальным положением туловища, руки согнуты в локтях</p> <p>Выполнять против часовой стрелки, следить за положением туловища и движением рук</p>	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке
Основная часть 70 мин	<p>Подготовка сектора для бега на 2 км и 3 км</p>	5 мин.	Обучающиеся расставляют по залу стойки буквой «П».	
	<p>Бег 2 км, девушки</p> <p>Бег 3 км, юноши</p>	<p>35 мин</p> <p>18 кругов, стартуют по 3 человека</p> <p>26 кругов, стартуют по 3 человека</p>	<p>Метод поточный</p> <p>Согласно техники безопасности бег выполняется без балки</p> <p>Следить за дыханием, положением и движением рук, осанкой</p> <p>Самостоятельная</p>	<p>Отработка техники бега</p> <p>Обучающиеся, ожидающие очереди в забеге, контролируют поворот, количество преодолеваемых кругов стартовавших обучающихся.</p>

	Восстановительные упражнения	5 мин	<i>работа</i> Восстановление дыхания	
	Метание тынзяна: обучающиеся самостоятельно выполняют упражнение. Внимание уделяется качеству набора тынзяна и точности броска	25 мин. 12 бросков	Метод стандартно-непрерывного упражнения Проблемная задача: как правильно набрать тынзян и выполнить бросок? Обучающиеся набирают тынзян, комментируя движения. Выполняют бросок парами, анализируя технику выполнения броска. Контроль ведет тренер.	Совершенствование техники броска тынзяна на точность. Специальные навыки. Дифференцированная работа После парных бросков и анализа техники выполнения броска группа делится на 2 подгруппы: 1) обучающиеся с имеющимися навыками броска, 2) обучающиеся со слабой техникой броска. Отработка набора тынзяна и точности бросков осуществляется по подгруппам согласно подготовленности обучающихся
Заключительная часть 35 мин	1. Уборка инвентаря. 2. Построение, деление группы на 2-4 команды в зависимости от количества присутствующих 3. Игра в баскетбол. 4. Построение. 5. Восстановительные упражнения (ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения, упражнения на гибкость) – заминка. 6. Подведение итогов тренировки, 7. Организованный выход из зала.	1 мин. 2 мин. 18 мин. 3 мин. 5 мин. 3 мин. 3 мин.	Игровой метод Фронтальный метод.	Воспитание трудолюбия, благоприятного микроклимата в группе, дисциплинированности. Восстановление функций организма к исходному состоянию.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

открытого тренировочного занятия по северному многоборью с обучающимися с тренировочной группы второго года обучения тренер-преподаватель Кухта Г.П.

Тема занятия: подготовительная соревновательная деятельность

Уровень учебной группы: тренировочный этап 2 года обучения, возраст- 9-12 лет

Место проведения: спортивный зал МБОУ «Новопортовская школа-интернат имени Л.В. Лапцуня»

Время: 90 мин.

Тип занятия: контрольное занятие

Задачи занятия:

1. Контроль технической и физической подготовленности обучающихся;
2. Формирование умения анализировать проблемную ситуацию и находить решения через практическое занятие;
3. Развитие ловкости, координационных способностей, быстроты реакции, логического мышления при выполнении упражнений;
4. Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность при выполнении упражнений, самооценку, внимание, умение сконцентрироваться на выполнении упражнения.

Инвентарь и оборудование: стойки-8 шт.; секундомеры, бланки протоколов, листы для записи личных результатов, карандаши, свисток, стол для записи количества кругов, стулья для секундометристов.

Ход занятия

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть 25 мин.	Построение, приветствие. Краткое сообщение задач занятия.	2 мин	Метод проведения - фронтальный Постановка проблемной задачи. Построение. Напомнить о ТБ. Тренер-преподаватель объявляет задачи занятия. Предлагает определить нужные упражнения для разминки с целью более эффективной подготовки определенных групп мышц для показа максимального результата. Обратить внимание на осанку.
	Метод проведения - фронтальный, самостоятельная работа обучающихся Разминка проводится наиболее подготовленным обучающимся (по желанию)		
	Ходьба: На пятках- На носках На внешней стороне стопы В полуприсяде	1-2 мин	Идти в ногу. Дистанция 2 м.
	Ходьба «змейкой», через ориентиры	30м.	

	Передвижение правым боком, приставными шагами	30м.	По сигналу.
	Передвижение левым боком, приставными шагами. Соблюдать дистанцию	30м.	Темп выполнения быстрый.
	Передвигаясь спиной вперед	30м.	Выполнять по сигналу.
	Упражнения в ходьбе с восстановлением дыхания: руки дугами наружу	14-16 раз.	Выполнять самостоятельно; глубокий вдох, выдох.
	Ходьба «змейкой», через ориентиры	30м.	По сигналу.
	Прыжки по периметру зала с одновременным отталкиванием	30м.	Соблюдать дистанцию.
	Медленный бег	1 мин.	
	Прыжки по периметру зала с попеременным отталкиванием	30м.	
	Медленный бег	2 мин.	Использовать схему передвижения на дистанции, обозначенную стойками
	Упражнения в ходьбе с восстановлением дыхания: руки дугами наружу	14-16 раз.	Выполнять самостоятельно; глубокий вдох, выдох.
			Использование поточного метода
Основная часть 60 мин.	Бег на дистанцию 500 м (8-9 лет) Бег на дистанцию 800 м (10-11 лет)		Группы по 3 участника, старт - через 15 сек. Назначают обучающиеся (по количеству участников забега), фиксирующие количество пройденных кругов для каждого участника
Заключительная часть 5 мин.	Построение	30 сек.	Метод проведения - фронтальный
	Рефлексия.	1 мин	обучающиеся самостоятельно, после соревновательной деятельности, выполняют на 4 счета глубокий вдох и на 8 счетов полный выдох.
	Подведение итогов	2 мин	Объявление результатов забега
	Определение мест в протоколе соревнований согласно результатам	1 мин	Объявление мест согласно протоколу соревнований
	Организованный выход из зала		

ПЛАН-КОНСПЕКТ

открытого тренировочного занятия по северному многоборью с обучающимися с тренировочной группы четвертого года обучения тренер-преподаватель Кухта О.Н.

Тема занятия: подготовительная соревновательная деятельность

Уровень учебной группы: тренировочный этап 4 года обучения, возраст-14-16 лет

Место проведения: спортивный зал МБОУ «Новопортовская школа-интернат имени Л.В. Лапсуя»

Длительность занятия: 90 минут.

Тип занятия: контрольное занятие

Цель: Формировать умение сконцентрироваться на выполнении упражнения в процессе соревновательной деятельности.

Задачи занятия:

образовательные:

- контроль технической и физической подготовленности обучающихся;
- формирование умения сконцентрироваться на выполнении упражнения;
- развитие ловкости, координационных способностей, быстроты реакции, логического мышления во время выполнения упражнений.

оздоровительные:

- сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями, самостоятельность;
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств.

воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность при выполнении упражнений, самооценку, внимание, настойчивость в достижении цели.

Инвентарь и оборудование: нарты, бланки протоколов, листы для записи личных результатов, карандаши, свисток, стол для записи результатов, стулья, рулетка.

Ход занятия

Часть урока	Частные задачи	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть 15 мин	1. Формировать умения сконцентрироваться на выполнении упражнения в процессе соревновательной деятельности.	1. Построение, приветствие. 2. Краткое сообщение задач. 3. Переход к месту занятий.	1 мин.	Используется поточный и фронтальный методы Обратить внимание на внешний вид, напомнить основные моменты ТБ. Организованный переход к месту занятий.

2. Организовать занимающихся, сообщить цели и задачи урока, подготовить функциональное состояние занимающихся к дальнейшей нагрузке.	4. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ходьба: - на носках, руки вверх; - на пятках, руки в сторону; - на внешней, внутренней стороне стопы, руки на пояс.	1 мин	Плечи отвести назад, подбородок приподнять. Следить за осанкой. Ноги в коленях не сгибать.
	Бег: - обычный бег в среднем темпе; - по диагонали, противходом, змейкой, спиной вперед; - с высоким подниманием бедра, - с захлестыванием голени; - с поворотом на 360 градусов, через левое (правое) плечо, через три шага, соблюдая очерёдность поворотов; - приставным шагом левым (правым) боком; - скрестным шагом левым (правым) боком; - с подскоком вверх и круговыми движениями рук вперед-назад; - с подниманием прямых ног вверх вперед (назад); - ускорение 4х4.	2 мин	Бег выполнять в медленном темпе. Соблюдать дистанцию во время выполнения упражнений. При передвижении спиной вперед смотреть через левое плечо. Акцентировать внимание на частоту движения и работу рук. 4-5 повторений через каждое плечо. Напомнить о правильном дыхании. Выполнять с большой амплитудой. Ноги прямые, носок на себя.

		<p>Прыжки в движении: - прыжки на левой (правой) ногах; - прыжки в шаге; - прыжки в полном приседе. 5. Бег в среднем темпе. 6. Переход с бега на спортивную ходьбу (снижается темп музыкального сопровождения). 8. Переход из спортивной ходьбы на свободную ходьбу, выполнение упражнений на восстановление дыхательной системы. 9. Построение в одну шеренгу, проверка ЧСС за 10 секунд.</p>	2мин	<p>Следить за правильным выполнением упражнений. Соблюдать дистанцию во время выполнения упражнений</p>
		<p>10. Общеразвивающие упражнения: I. И.п. – правая рука вверх, ноги врозь. 1-2 – отведение руки назад, 3-4 – тоже левой</p>	8-10 раз	<p>Упражнение выполнять точно под счет. Рука прямая, отведение руки до отказа</p>
		<p>II. И.п.- руки вперед; 1-4 - круговые движения руками вперед, 5-8 - тоже наз</p>	8-10 раз	<p>Круговые движения выполнять с большой амплитудой.</p>
		<p>III. И.п. - руки вперед в замок. 1-2 - поворот вправо, 3-4 - влево</p>	8-10 раз	<p>Ноги прямые, пятки с места не сдвигать.</p>
		<p>IV. И.п. – руки за голову, ноги на ширине плеч. 1-2 – наклон влево, 3-4 – тоже вправо, 5 – наклон вперед, 6 – И.п.</p>	8 серий	<p>Наклоны четко в сторону, при наклоне вперед хорошо прогнуться. Ноги в коленях не сгибать</p>

		V. И.п. – О.с. 1- присед, руки вперед, 2- И.п.	15 раз	Туловище не наклонять вперед. Голову держать прямо.
		VI. И.п. – сед на правой, левая в сторону, руки за голову. 1-2 - Перенос веса тела с одной на другую, 3-4 - тоже.	10 раз	Спину держать прямо, голову не наклонять, нога в сторону прямая.
		VII. И.п. - выпад правой ногой вперед, руки на пояс. 1-3 – пружинистые покачивания, 4 – смена положения прыжком	10 раз	Глубокий выпад. Сзади стоящая нога прямая.
		VIII. И.п. – ноги врозь, руки вперед – вверх. 1 – мах правой ногой вверх, левой руке, 2 – тоже левой ногой.	12 раз	Мах как можно выше, ноги не сгибать.
		IX. И.п. – О.с. 1 – прыжок вверх, согнув ноги в коленях, 2 - И.п. – О.с.	10 раз	Акцентировать внимание на работе рук. Ноги подтягивать к груди.

<p style="text-align: center;">II. Основная часть 60 мин</p>	<p>1. Развитие ловкости, быстроты реакции, внимания, координационных способностей, логического мышления при выполнении упражнений. 2. Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность при выполнении упражнений, самооценку, внимание, настойчивость в достижении цели. 3. Дать установку занимающимся на активное и осознанное участие в соревновательной деятельности для достижения максимального результата в прыжках через нарты.</p>	<p>1. Прыжки через нарты. Решение проблемы.</p> <p>2. Прыжки через нарты (зачет)</p>	<p>5 мин</p> <p>55 мин</p>	<p>Используются проблемный и соревновательный методы. Самостоятельная работа обучающихся. Тренер-преподаватель предлагает подготовить зону для выполнения прыжков через нарты и выполнить показательный прыжок одного из обучающегося с целью анализа правильности выполнения прыжка. Проанализировать технику выполнения прыжка, работу мышц. Акцентировать внимание на правильном выполнении. Выбрать из предложенных вариантов или предложить свои подводящие упражнения для улучшения подготовки организма и достижения максимального результата в прыжках через нарты. Обучающиеся выполняют прыжки через нарты.</p>
<p style="text-align: center;">III. Заключительная 15 мин</p>	<p>Приведение физического и эмоционального состояния организма обучающихся в нормальное состояние.</p>	<p>1. Упражнения на расслабление и восстановление функционального состояния обучающихся.</p> <p>2. Подведение итогов соревнования</p>	<p>10 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Используется самостоятельная работа обучающихся. Постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. Индивидуально после соревновательной деятельности.</p> <p>Объявление результатов согласно протоколу соревнования</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ

открытого тренировочного занятия по северному многоборью с обучающимися с тренировочной группы второго года обучения тренер-преподаватель Ниязов Е.С.

Тема занятия: «Развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма. Бег с палкой. Специальные навыки»

Место проведения: тренажерный зал МБОУ СОШ №2

Время: 135 мин

Тип занятия: практическое занятие с обучающей направленностью

Цель: Совершенствование и укрепление физических качеств. Создание алгоритма в обучении физическим упражнениям и развитии физических способностей путем применение серий учебных заданий.

Задачи:

1.Образовательные: обучение технике физических упражнений, дальнейшее совершенствование техники упражнений для развития основных мышечных групп верхнего плечевого пояса и нижнего пояса.

2. Воспитательные: воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

3. Оздоровительные:

Закрепление навыков оказания первой медицинской помощи.

Самоконтроль (вес, ЧСС, правила безопасности, страховки и помощи при выполнении упражнений на гибкость).

В рамках базового физического воспитания необходимо обеспечить гармоническое развитие всех мышечных групп двигательного аппарата человека.

Методы обучения: круговой по станциям, индивидуально – дифференцированный, фронтальный, игровой, проблемный, работа в группах.

Инвентарь: Тренажеры - «пипетер» перекладина, гантели, утяжелители, штанга. Секундомер, мат гимнастический (3 шт).

Ход занятий

Части занятий	Содержание учебного материала	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
Основная цель — обеспечить вработывание организма занимающихся для выполнения задач основной части занятия. Метод проведения - фронтальный			
Подготовительная	Построение Равнение и расчет по порядку Сообщение задач тренировки ОРУ в движении - ходьба на носках руки на поясе, вверх		Организовано Голову при расчете в сторону товарища Четко, доступно Спина прямая

часть 20 мин	<p>- ходьба на пятках, руки за голову в стороны -перекатный шаг с пятки на носок, руки на поясе Переходим на медленный бег</p> <p>Общеразвивающие упражнения с большим мячом</p> <p>1. И. п.— глубокий присед, мяч в руках на полу. 1—2 — встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох. То же, но левую ногу назад.</p> <p>2. И. п.— широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища направо, мяч 'в левую руку, выдох; 2 — поворот туловища в и. п., левую руку с мячом в сторону, вдох; 3—4 — то же, но поворот налево.</p> <p>3. И. л.—стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1—3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног, выдох; 4 — взять мяч, вернуться в и. п., вдох. Выполнять с прямыми ногами. Мяч перекачивать по замкнутому кругу один раз влево, другой раз — вправо.</p> <p>4. И. п.— стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1 — дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, выдох; 2—выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз, вдох; 3—4—то же в другую сторону. Выполнять слитно, мяч внизу не задерживать.</p> <p>5. И. п.— лежа на спине, мяч между стоп. 1—2 — поднять прямые ноги с мячом вперед, вдох; 3—4 — выдох. В дальнейшем упражнение можно несколько ускорить, делая все движения на два счета.</p> <p>6. И. п.— стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вперед. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу. Ширину разведения рук следует постепенно увеличить.</p> <p>7. И. п.— ноги на ширине ступни, мяч у плеча на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. По 8—10 раз</p>	<p>4 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Смотрим вперед Голову держим ровно, не гнемся Разминаем голеностоп Бежим на передней части стопы Соблюдаем дистанцию</p> <p>Руки держать прямо, мяч не ронять.</p> <p>Во время поворота пятки не отрывать, мяч не ронять</p> <p>Перекачивать мяч, вокруг ног не задевая их.</p> <p>Ноги широко не ставить, мяч не ронять.</p> <p>Ноги стараться не сгибать и мяч не ронять.</p> <p>Упражнение выполнять внимательно и с ускорением.</p> <p>Мяч ловить двумя</p>
--------------	--	---	--

	каждой рукой. Ходьба на месте или с продвижением вперед, ударяя мячом о пол левой рукой и ловя его правой и наоборот. Дыхание равномерное (20—30 с).		руками, стараться мяч поймать и не уронить.
	8. Дыхательное упражнение.		Упражнения выполняем спокойно, не спеша.
Используется метод круговой тренировки, проблемный метод, работа в группах. Тренер – преподаватель предлагает одному из обучающихся показать технику выполнения физических упражнений. Проводится анализ, обучающиеся пытаются решить проблему: как правильно выполнять физические упражнения и с помощью каких упражнений совершенствовать технику выполнения. Разучиваются новые двигательные действия или их элементы.			
Основная часть 90 мин	Подготовка места занятий Учащихся разделить на 4 группы по 3 человека, раздать карточки и объяснить задание, которое указано на карточке. Метод организации тренировки групповой с переходом от одной станции к другой.	5 мин.	Правила поведения и безопасности в тренажерном зале
	1. Станция: показ и объяснение техники жима лежа для всех учащихся. Жим лежа выполняется лежа на скамье, стопа полностью прижата к полу, хват штанги широкий. Опускаем штангу, касаемся грудных мышц – вдох, выжимаем – выдох.	10 мин.	Выполняем упражнение медленно. И дышим при подъеме штанги вверх.
	2. Станция: развитие мышц плечевого пояса лежа на гимнастической скамейке.	10 мин.	
	Держа отягощение в руках, отводим назад вниз до касания пола с возвращением в исходное положение.	10 мин.	При наклоне спинку держать ровно.
	3. Станция: развитие трехглавой мышцы плеча. Сидя на гимнастической скамейке, сгибаем и разгибаем предплечье держа отягощение, выполняем поочередно левой, правой рукой.	15 мин.	Следим за правильным сгибанием и разгибанием предплечья.
	4. Станция: развитие широчайших мышц спины. Стоя в упоре коленом и рукой на гимнастической скамейке, сгибаем руку, подводя отягощение к груди поочередно левой, правой рукой.	10 мин.	Во время сгибание руки, гантель держим ровно.
5. Станция: развитие мышц спины, плеч. Выполняем наклоны с гантелями из исходного положения И.п. основная стойка штанга внизу. Выпрямляем туловище с отведением плеч назад.		Во время наклона	
6. Станция: развитие мышц брюшного			

	<p>пресса.</p> <p>а) выполняем упражнение на тренажере для развития мышц среднего и верхнего брюшного пресса.</p> <p>б) упражнение на брусьях с подниманием ног для развития мышц нижнего брюшного пресса.</p>		<p>колени не сгибать.</p> <p>Поднимая ноги вдох, опускаем выдох. Стараться их не сгибать</p> <p>После прохождения всех станций повисеть на перекладине для расслабления мышц спины</p>
	Кроссовая подготовка	20 мин.	Следить за дыханием, осанкой, движением рук
<p>Используется фронтальный и игровой методы</p> <p>В заключительной части занятий — постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.</p>			
Заключительная часть 25 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Успокаивающие упражнения: спокойная ходьба, легкий бег, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, в потряхивании, самомассаж. Выполнение этих упражнений позволяет постепенно снизить нагрузку и содействовать активному отдыху. 2. Отвлекающие упражнения: на внимание, спокойные игры, упражнения под музыкальное сопровождение. 3. Подведение итогов занятия. Здесь педагог должен, предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на уроках. 	<p>7 мин.</p> <p>13 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Спокойно не спеша, восстанавливаем дыхание, расслабляем мышцы. Сделали поглаживание мышц, встряхнули мышцы как ног, так и рук.</p> <p>Анализ выполненных упражнений, количества походов, повторений упражнений.</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ
открытого тренировочного занятия по северному многоборью
с обучающимися с тренировочной группы четвертого года обучения
тренер-преподаватель Ниязова А.А.

Тема занятия: Развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма. Прыжки через нарты.

Место проведения: спортивный зал МАОУ «Обдорская гимназия»

Время: 90 мин.

Тип занятия: Совершенствование техническим элементам прыжков через нарты. Техника выполнения специальных упражнений. Формирование практических умений и навыков.

Задачи занятия:

1. Образовательные:

- ознакомить школьников с национальной культурой коренных малочисленных народов севера;
- ознакомить с национальными видами спорта, входящими в программу северного многоборья;
- совершенствовать технику прыжков через нарты.

2. Развивающие:

- повышать физическую и функциональную подготовленность;
- совершенствовать физические качества: силу, быстроту, координацию движений.

3. Воспитательная:

- развития навыка сотрудничества со сверстниками;
- воспитание трудолюбия и чувства коллективизма;
- способствовать развитию интереса для самостоятельного изучения темы.

Инвентарь: скакалки, нарты, секундомер, фишки, гимнастические скамейки, мячи.

Ход занятия

Часть занятия	Дозировка	Содержание занятия	Методические указания	Сопутствующие задачи
Подготовительная часть	15 минут	1. Построение, приветствие, проверка, присутствующих; мотивация учащихся с помощью беседы, сообщение задач занятия, повторение правил техники безопасности. 2. Строевые упражнения на месте 3. Ходьба, её разновидности с изменением положения рук: - на носках руки в стороны, ладони вниз;	Наличие спортивной формы, обуви. Следить за синхронным выполнением команд. Следить за осанкой, лопатки	Формирование интереса у учащихся к занятиям северным многоборьем. Умение

	<p>- на пятках руки за голову; - на внешнем своде стопы руки за спину; - перекатом с пятки на носок, руки на пояс.</p> <p>4. Беговые упражнения: - спиной вперед; - приставными шагами левым и правым боком; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени; - равномерный бег с переходом на ходьбу.</p> <p>5. Восстановление дыхания. Перестроение в движении из одной колонны в три.</p> <p>6. Общеразвивающие упражнения: И.п.- руки на пояс, ноги врозь: 1-наклон головы вперед; 2- наклон головы назад; 3- наклон головы влево; 4-наклон головы вправо.</p> <p>И.п.- руки в замок, ноги врозь: На 4 счета: круговые движения кистями в лучезапястных суставах (в левую сторону, затем на 4 счета в правую).</p> <p>И.п. – ноги врозь, руки перед грудью в замок ладонями к груди: 1- руки вперед (вдох); 2 - И.п. (выдох); 3 - руки вверх (вдох); 4 - И.п. (выдох).</p> <p>И.п. - ноги врозь, правая рука вверх: 1-2 – рывок руками назад; 3-4 – смена рук, рывок назад.</p> <p>И.п. - ноги врозь, руки на пояс: 1-2 – поворот туловища вправо; 3-4 – поворот туловища влево.</p> <p>И.п. - широкая стойка, руки на пояс: 1 - наклон к левой ноге; 2 - наклон вперед; 3 - наклон к правой ноге; 4 – И.п.</p> <p>Построение в одну шеренгу.</p>	<p>сведены, смотреть вперед. Показ, объяснение, исправление ошибок. Дистанция два шага Следить за правильностью выполнения приставного шага.</p> <p>Спина прямая. Плавные движения головой.</p> <p>Кисти расслаблены, дыхание равномерное. Следить за дыханием. Спина прямая, голова смотрит прямо. Руки прямые, спина прямая.</p> <p>Пятки не отрывать от пола.</p> <p>Спина прямая. Колени не сгибать. Тянуться грудью.</p> <p>Спина прямая. В одну шеренгу становись!</p>	<p>выполнять физические упражнения для развития мышц. Правильное выполнение задания. Безопасное поведение во время выполнения задания.</p>
--	---	--	--

Основная часть	60 минут	<p>Прыжки через скакалку.</p> <p>Тренер демонстрирует И.П., затем показывает, как должны быть расположены руки и ноги в момент прыжка.</p> <p>1. <i>Совершенствование двигательного навыка:</i> - техника одного прыжка через одну нарту, толчком двух ног с места.</p> <p>2. <i>Совершенствование двигательного навыка:</i> - техника прыжка через нарты толчком двух ног с места.</p> <p>3. <i>Развитие физических качеств:</i> - смена ног в положении выпад вперед; - выпрыгивания из упора присев вверх хлопок руками над головой.</p> <p>4. <i>Игры:</i> включающие в себя прыжки.</p> <p>Переправа через болото. На полу рисуют круги неправильной формы, которые обозначают кочки. Расположить «кочки» следует в виде ломаной линии на разном расстоянии друг от друга, но при условии, что обучающиеся смогут допрыгнуть до них, производя прыжок двумя ногами. Последняя «кочка» располагается на расстоянии максимального прыжка. Дети выстраиваются в колонну и начинают переправу. Не допрыгнувший до кочки получает штрафной балл.</p>	<p>Выполнение прыжков на месте индивидуально. Прыжки могут выполняться с места или с разбега. Нельзя одну ногу выдвигать относительно другой. Выполнять последовательно без остановок 5-8 нарт. Последнее приземление осуществляется на обе ноги. Уметь делать разворот.</p> <p>Побеждает тот, что вытолкнет соперника из круга или заставит его опустить на пол второй ногу.</p>	<p>Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности. Овладение известными приемами игры и умениями осуществлять их в разных условиях. Положительное отношение к занятиям. Развитие доброжелательного отношения к товарищам.</p>
Заключительная часть	15 мин.	<p>Спортивная игра волейбол</p> <p>1. Восстановительные мероприятия.</p> <p>2. Подведение итогов занятия.</p> <p>3. Домашнее задание.</p>	<p>Соблюдение правил. Оценить работу учащихся их активность. Объяснение домашнего задания.</p>	<p>Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на занятии. Осознать необходимость домашнего задания.</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ

открытого тренировочного занятия по северному многоборью с обучающимися с тренировочной группы первого года обучения
тренер-преподаватель Белов С.Д.

Тема занятия: «ОФП. Метание топора на дальность. Тройной национальный прыжок»

Место проведения: спортивный зал МБОУ «Панаевская школа-интернат»

Время: 90

Тип занятия: тренировочный

Метод проведения: поточный, фронтальный, работа в парах, проблемный, метод стандартно-непрерывного упражнения.

Учебная группа: тренировочный этап первого года обучения

Задачи занятия:

1. Отработка правильной техники метания топора на дальность.
2. Развитие скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений в тройном прыжке.
3. Умение развивать профессионально необходимые физические качества в северном многоборье средствами специальных навыков.
4. Формирование умения анализировать проблемную ситуацию и находить решения через практическое занятие.
5. Формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, воспитание коллективизма, трудолюбия, дисциплинированности, благоприятного микроклимата в группе.

Инвентарь и оборудование: флажки, малый мяч, рулетка.

Ход занятия

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания	Сопутствующие задачи
Водная часть 5 минут	1. Построение группы. 2. Приветствие, краткое сообщение темы и задач тренировки	1 мин. 3 мин.	Обратить внимание на внешний вид	Воспитание дисциплинированности
	Напоминание о технике безопасности	1 мин.	Проверить исправность инвентаря	До тренировки обучающиеся и преподаватель приносят и готовят инвентарь и оборудование к занятию
Подготовительная часть 15 минут	Общая разминка: 1. Бег в медленном и среднем темпе Наклоны головы вперед – назад на 4 счета. Наклоны головы вправо и налево на 4 счета. Повороты головы в стороны на 4 счета. Вращение головой по кругу . Руки к плечам, вращение плечами вперед - назад на 4 счета. Разминка локтей – вращение в обе стороны.	5 мин. (8 – 12 раз) (8 - 12раз) (8 – 12 раз) по 2 раза в обе стороны (8 – 12 раз)	Метод проведения фронтальный Разогреть и разработать все основные группы мышц (в том числе шеи), суставы и связки. Основное внимание уделить спине и ногам. Разминку проводить от мелких мышц, суставов и связок до крупных. (сверху вниз). Сначала движение проводить медленно, затем темп и амплитуду движений увеличить. Закончить выпадами и растяжкой	Разминка проводится в движении, в центральном малом круге занимаются более подготовленные обучающиеся для наглядного примера «новичкам»

	<p>Разминка запястий – вращение в обе стороны.</p> <p>Разминка локтей – вращение в обе стороны.</p> <p>Вращение в пояснице по кругу в каждом направлении.</p> <p>Наклоны туловища вперед – назад на 4 счета.</p> <p>Наклоны туловища вправо – влево на 4 счета.</p> <p>Разминка голеностопных суставов – вращение по и против часовой стрелке .</p> <p>Аналогичная разминка для тазобедренных суставов.</p> <p>Руки поставить над коленями и выполнять вращение в коленном суставе.</p> <p>Выполнение классических выпадов вперед .</p> <p>Махи ногами – по 10-15 махов для каждой ноги.</p>	<p>по 4 раза</p> <p>по 2 – 4 раза</p> <p>по 4 раза</p> <p>по 2-4 раза</p> <p>(8 раз)</p> <p>(8 раз)</p> <p>(8 раз)</p> <p>по 2-4 круга в каждом направлении</p>	<p>мышц ног, махами ног</p>	
	<p>Специальная разминка:</p> <p>1.Бег в медленном и среднем темпе</p> <p>2.Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег</p> <p>3. Бег с захлестыванием голени</p> <p>4. Прыжки по кругу и диагонали в полном приседе</p> <p>5. Бег приставным шагом</p> <p>6. Бег с переменными выпадами по диагонали</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Метод проведения фронтальный</p> <p>Следить за осанкой, вертикальным положением туловища, руки согнуты в локтях</p> <p>Выполнять против часовой стрелки, следить за положением туловища и движением рук</p>	<p>Функциональная подготовка организма к физической нагрузке</p>
<p>Основная часть 60 мин.</p>	<p>Подготовка сектора для метания топора</p> <p>объяснение и показ техники выполнения имитации метания топора на дальность.</p> <p>выполнение имитации метания топора на дальность.</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Обучающиеся проверяют оборудование, расставляют согласно требованиям.</p>	<p>Проблемная задача: как правильно метать топор (мяч)?</p> <p>Двое обучающихся расставляют, остальные наблюдают и корректируют при необходимости</p>

	<p>Метание топора</p> <p>Выполнять в 2 потока: 1- подготовленные ребята, 2- со слабой техникой метания.</p>	<p>30 мин</p> <p>3 подхода</p>	<p>Метод поточный</p> <p>Выполнять без остановки, обращать внимание на осанку, движение рук, постановку стоп.</p>	<p>Отработка техники метания топора</p> <p>Наиболее подготовленные обучающиеся контролируют правильное выполнение техники.</p>
	<p>Тройной национальный прыжок</p> <p>обучающиеся самостоятельно выполняют упражнение. Внимание уделяется качеству выполнения прыжка.</p>	<p>25 мин.</p> <p>5-10 прыжков</p>	<p>Метод стандартно-непрерывного упражнения</p> <p>Проблемная задача: как правильно выполнить прыжок? Фазы выполнения прыжка.</p> <p>Контроль ведет тренер.</p>	<p>Отработка техники тройного прыжка.</p> <p>Специальные навыки.</p> <p>Дифференцированная работа</p> <p>выполняя движения руками вперед-вверх, при прыжке, сильнее отталкиваемся от пола.</p> <p>Следить за одновременным отталкиванием двух ног, восстанавливаем дыхание, вдох – руки вверх выдох опускаем вниз</p>
<p>Заключительная часть</p> <p>10 мин.</p>	<p>1. Уборка инвентаря.</p> <p>2. Построение.</p> <p>3. Подведение итогов тренировки,</p> <p>4. Организованный выход из зала.</p>	<p>5 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>Метод проведения фронтальный</p>	<p>Воспитание трудолюбия, благоприятного микроклимата в группе, дисциплинированности.</p> <p>Восстановление функций организма к исходному состоянию.</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ
открытого тренировочного занятия по северному многоборью
с обучающимися с тренировочной группы четвертого года обучения
тренер-преподаватель Нензелов Е.А.

Тема занятия: «СФП. Метание тынзяна на хорей. Специальные навыки»

Учебная группа: тренировочный этап четвёртого года обучения

Место проведения: спортивный зал МБОУ «Лопхаринская СОШ»

Время: 135 минут

Тип занятия: тренировочный

Метод проведения: круговой, фронтальный, работа в парах, проблемный, дифференцированный и игровой методы, метод стандартно-непрерывного упражнения, самостоятельная работа обучающихся.

Задачи занятия:

1. Отработка точности метания тынзяна на хорей, правильной техники набора тынзяна.
2. Умение развивать профессионально необходимые физические качества в северном многоборье средствами специальных навыков.
3. Формирование умения анализировать проблемную ситуацию и находить решения через практическое занятие.
4. Формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, воспитание коллективизма, трудолюбия, дисциплинированности, благоприятного микроклимата в группе.

Инвентарь и оборудование: тынзяны, хорей, стойки для хореев, эспандеры, секундомер

Ход занятия

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания	Сопутствующие задачи
Вводная часть 5 минут	1. Построение группы. 2. Приветствие, краткое сообщение темы и задач тренировки	1 мин. 3 мин.	Обратить внимание на внешний вид	Воспитание дисциплинированности
	Напоминание о технике безопасности	1 мин.	Проверить исправность инвентаря	До тренировки обучающиеся и преподаватель приносят и готовят инвентарь и оборудование к занятию
Подготовительная часть 15 минут	Общая разминка: 1. Ходьба на носках, на пятках, внешней и внутренней стопы, в полу приседе, полном приседе. 2. Бег медленном темпе. 3. ОРУ, в том числе упражнения на гибкость и подвижность в суставах	5 мин.	Метод проведения фронтальный Разогреть и разработать все основные группы мышц (в том числе шеи), суставы и связки. Основное внимание уделить спине и ногам. Разминку проводить от мелких мышц, суставов и связок до крупных. (сверху вниз). Сначала движение проводить медленно, затем темп и амплитуду движений увеличить. Закончить выпадами и растяжкой мышц ног, махами ног	Разминку проводят сами обучающиеся (специальные навыки) под контролем тренера-преподавателя

	<p>Специальная разминка:</p> <p>1. Бег в медленном и среднем темпе</p> <p>2. Бег приставными шагами правым и левым боком.</p> <p>3. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег</p> <p>4. Бег с захлёстыванием голени</p> <p>5. Прыжки в шаге, через шаг.</p> <p>6. Прыжки правой, левой ногой</p> <p>7. Прыжки на двух ногах.</p>	<p>3 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Метод проведения фронтальный</p> <p>Следить за осанкой, вертикальным положением туловища, руки согнуты в локтях</p> <p>Выполнять против часовой стрелки, следить за положением туловища и движением рук</p>	<p>Функциональная подготовка организма к физической нагрузке</p>
<p>Основная часть 80 мин.</p>	<p>Подготовка тренажёров, экспандеров</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Обучающиеся проверяют оборудование, расставляют согласно требованиям.</p>	<p>Проблемная задача: как правильно закрепить экспандер к шведской стенке, подготовить тренажеры к эксплуатации</p> <p>Желающие обучающихся показывают, остальные наблюдают и корректируют при необходимости</p>
	<p>Работа на тренажерах</p> <p>1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.</p> <p>2. Поднимание туловища из положения, лёжа на животе.</p> <p>3. Упражнения у стены с экспандером. Один конец экспандера прикреплен к стене, стоя спиной к стене рука вверху натяжка экспандера вперёд правой и левой рукой.</p>	<p>35 мин</p> <p>3 подхода по 20 раз.</p> <p>3 подхода по 15 раз.</p> <p>3 подхода по 20 раз</p>	<p>Метод круговой тренировки, самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнять без остановки, обращать внимание на осанку, движение рук, на усилие делаем выдох.</p>	<p>Обратить внимание на правильное выполнение техники, следить за дыханием, временем выполнения упражнения, своевременную смену станций</p>

	<p>Метание тынзяна: обучающиеся самостоятельно выполняют упражнение. Внимание уделяется качеству набора тынзяна и точности броска Упражнение выполняют с 10 метров, затем с 12метров и 15 метров.</p>	<p>40 мин. 5-10 бросков с каждой дистанции</p>	<p>Метод стандартно-непрерывного упражнения</p> <p>Проблемная задача: как правильно набрать тынзян и выполнить бросок? Обучающиеся набирают тынзян, комментируя движения. Выполняют бросок парами, анализируя технику выполнения броска.</p> <p>Контроль ведет тренер.</p>	<p>Отработка техники броска тынзяна на точность. Специальные навыки. Дифференцированная работа После парных бросков и анализа техники выполнения броска группа делится на 2 подгруппы: 1) обучающиеся с имеющимися навыками броска, 2) обучающиеся со слабой техникой броска.</p> <p>Отработка набора тынзяна и точности бросков осуществляется по подгруппам согласно подготовленности обучающихся</p>
<p>Заклучительная часть 35 мин.</p>	<p>1. Уборка инвентаря. 2. Построение, деление группы на 2-4 команды в зависимости от количества присутствующих 3. Игра в волейбол. 4. Построение. 5. Восстановительные упражнения (ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения, упражнения на гибкость) – вис на перекладине. 6. Подведение итогов тренировки, 7. Организованный выход из зала.</p>	<p>1 мин. 2 мин. 18 мин. 3 мин. 5 мин. 3 мин. 3 мин.</p>	<p>Игровой метод Фронтальный метод.</p>	<p>Воспитание трудолюбия, благоприятного микроклимата в группе, умения работать в коллективе</p> <p>Восстановление функций организма к исходному состоянию.</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ

открытого тренировочного занятия по северному многоборью с обучающимися с тренировочной группы третьего года обучения тренер-преподаватель Макаров И.К.

Тема занятия: «Освоение комплексов физических упражнений. Тройной национальный прыжок»

Учебная группа: тренировочный этап третьего года обучения

Место проведения: спортивный зал МКООУ «СШИ»

Время: 90 минут

Тип занятия: тренировочный

Метод проведения: поточный, фронтальный, работа в парах, проблемный, дифференцированный и игровой методы, метод стандартно-непрерывного упражнения.

Задачи занятия:

6. Развитие взрывной силы путем использования специальных упражнений.
7. Умение развивать профессионально необходимые физические качества в северном многоборье средствами специальных навыков.
8. Совершенствование техники тройного национального прыжка.
9. Формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, воспитание коллективизма, трудолюбия, дисциплинированности, благоприятного микроклимата в группе.

Инвентарь и оборудование: рулетка, мел, легкоатлетические барьеры.

Ход занятия

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания	Сопутствующие задачи
Водная часть 5 минут	1. Построение группы. 2. Приветствие, краткое сообщение темы и задач тренировки	1 мин. 3 мин.	Обратить внимание на внешний вид	Воспитание дисциплинированности
	Напоминание о технике безопасности	1 мин.	Проверить исправность инвентаря	До тренировки обучающиеся и преподаватель приносят и готовят инвентарь и оборудование к занятию
Подготовительная часть 25 минут	Общая разминка: 1. Ходьба (разновидности ходьбы) 2. Разминка общая: бег с изменением направления 800-1200м. 3. Упражнения на растягивание. 4. Специально-беговые	5 мин.	Метод проведения фронтальный Разогреть и разработать все основные группы мышц (в том числе шеи), суставы и связки. Основное внимание уделить спине и ногам. Разминку проводить от	Разминку проводят сами обучающиеся (специальные навыки) под контролем тренера-преподавателя

	упражнения 5-6х15-20м. 5. ОРУ, в том числе упражнения на гибкость и подвижность в суставах		мелких мышц, суставов и связок до крупных (сверху вниз). Сначала движение проводить медленно, затем темп и амплитуду движений увеличить. Закончить выпадами и растяжкой мышц ног, махами ног	
	Специальная разминка: 1. Бег в медленном и среднем темпе 2. Опробование - пробегание 3. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег 4. Бег по кругу диаметром 20 м 5. Бег с высокого старта	10 мин. 2-3 раза 80-100 м 5 мин 5 мин	Метод проведения фронтальный Следить за осанкой, вертикальным положением туловища, руки согнуты в локтях Выполнять против часовой стрелки, следить за положением туловища и движением рук	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке
Основная часть 50 мин.	1. Прыжки в длину с места – 10-15 раз. Тройной прыжок с места – 5-6 раз. Пятерной прыжок с места – 5-6 раз. 2. Без с низкого старта: 5х15м. 3. Разбег в прыжке в длину: 6-10 раз. 4. Силовая тренировка: полуприседы или выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах: 3х10-20. Упражнения для мышц живота и спины: 3х20.	12 мин. 8 мин. 5 мин. 10 мин.	В каждой попытке постепенно увеличивать длину прыжка не более, чем на величину своей ступни. Напрыгивание к линии отталкивания, но без прыжка Вес отягощения подбирается индивидуально	Расстановку фишек и рулетки выставляют сами обучающиеся Проблемная задача: что нужно сделать для того, чтобы увеличить взрывную силу прыжка? Приходят к выводу, что лучше тренироваться с отягощением,

	<p>Прыжки через легкоатлетические барьеры (макеты нарт). Прыжки вверх с доставанием баскетбольного кольца (корзины).</p> <p>5. Повторный бег: 200+150+100м. через 3-5 мин отдыха в $\frac{3}{4}$ силы</p> <p>6. Совершенствовать отрабатывать в парах упражнения.</p> <p>7. Круговые тренировки.</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>		<p>чтобы собственный вес тела стал незаметным.</p>
<p>Заключительная часть 10 мин.</p>	<p>Игра в баскетбол Медленный бег – 700-800м. Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Построение в одну шеренгу. Подведения итогов. Задание на дом.</p>	<p>10 мин.</p>	<p><i>Игровой метод Фронтальный метод.</i></p>	<p>Воспитание трудолюбия, благоприятного микроклимата в группе, дисциплинированности.</p> <p>Восстановление функций организма к исходному состоянию.</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ

открытого тренировочного занятия по северному многоборью с обучающимися группы совершенствования спортивного мастерства тренер-преподаватель Лонгортов А.Г.

Тема занятия: «Тройной национальный прыжок, метание тынзяна на хорей (отработка фазы броска на точность), специальные навыки»

Учебная группа: совершенствования спортивного мастерства

Место проведения: спортивный комплекс «Авиатор»

Время: 135 минут

Тип занятия: тренировочный

Метод проведения: поточный, фронтальный, работа в парах, проблемный и игровой методы, метод стандартно-непрерывного упражнения.

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники разбега в тройном национальном прыжке.
2. Совершенствование точности и скорости метания тынзяна на хорей.

3. Развитие скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений в тройном национальном прыжке и метании тынзяна на хорей самостоятельно.
4. Умение развивать профессионально необходимые физические качества в северном многоборье средствами специальных навыков.
5. Формирование умения анализировать проблемную ситуацию и находить решения через практическое занятие.
6. Формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, воспитание коллективизма, трудолюбия, дисциплинированности, благоприятного микроклимата в группе.

Инвентарь и оборудование: рулетка 10 метров, тынзяны, хорей, стойка для хорей.

Ход занятия

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания	Сопутствующие задачи
Водная часть 10 минут	1. Построение группы. 2. Приветствие, краткое сообщение темы и задач тренировки	2 мин. 3 мин.	Обратить внимание на внешний вид	Воспитание дисциплинированности
	Напоминание о технике безопасности	5 мин.	Проверить исправность инвентаря	До тренировки спортсмены и преподаватель приносят и готовят инвентарь и оборудование к занятию
Подготовительная часть 30 минут	Общая разминка: 1. Бег в медленном и среднем темпе 2. ОРУ, в том числе упражнения на гибкость и подвижность в суставах	10 мин.	Метод проведения фронтальный Разогреть и разработать все основные группы мышц (в том числе шеи), суставы и связки. Основное внимание уделить спине и ногам. Разминку проводить от мелких мышц, суставов и связок до крупных. (сверху вниз). Сначала движение проводить медленно, затем темп и амплитуду движений увеличить. Закончить выпадами и растяжкой мышц ног, махами ног	Разминку проводят сами спортсмены (специальные навыки) под контролем тренера-преподавателя
	Специальная разминка: 1. Бег с ускорением с места 2. Прыжки с левой на правую ногу в движении (вариант «вылеты в шаг»)	20 мин. 2 подхода по 30 м	Метод проведения фронтальный В многоскоках обратить внимание на хорошее отталкивание и длительную	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке

	<p>3. Скачки на левой, а затем на правой ноге, меняя ноги</p> <p>4. Прыжки «прогнувшись» и «согнувшись».</p> <p>Прыжок «прогнувшись»: - И.П. – ноги врозь, руки опущены;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выпрыгнув вверх с 2-х ног, прогнуться дугой назад (отводя голову, руки и ноги назад). Руки выносятся вверх-назад за голову; - выпрямив и слегка наклонив тело вперед, приземлиться, спружинив на обе ноги. <p>Прыжок «согнувшись»: - И.П. - то же</p> <ul style="list-style-type: none"> - выпрыгнув вверх, активным сокращением мышц брюшного пресса выносим ноги (стопы) вперед-вверх. (Ноги при этом слегка согнутые в коленных суставах поднимаются чуть выше уровня пояса, руки также выносятся вперед) <p>2 - сгруппироваться и приземлиться на 2 ноги</p> <p>5. Прыжок в длину с места с 2-х ног.</p> <p>И.П.-«старт пловца»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - перед прыжком выполнить раскачку; - потянуться вверх, выпрямив ноги в коленях (подъем на носки, руки вверх); - вернуться в и.п. «старт пловца». Выполнить несколько раз, затем произвести прыжок вперед – вверх (одновременно вынося руки и ноги вперед) 	<p>2 подхода по 20 – 30 м</p> <p>2 раза на каждой ноге по 20 м</p> <p>Чередую по 4-5 каждого вида прыжков</p> <p>2 подхода по 3 прыжка с места</p>	<p>«фазу полета», выпрямление ноги в коленном суставе после толчка</p> <p>Выполняем с места или в движении прыжком с 2-х ног</p> <p>По команде «Можно!» выполняет вся группа. После выполнения прыжка учащиеся остаются на месте.</p> <p>Зрительно сверяют результаты друг у друга, ждут дальнейших указаний.</p> <p>Обращаем внимание на правильность выполнения элементов упражнения, хорошее отталкивание и вынос ног (ступней) вперед перед приземлением</p>	
--	--	--	--	--

Основная часть 60 мин.	<p>Подготовка сектора для тройного национального прыжка</p>	5 мин.	Выполняют два спортсмена согласно очередности <i>Работа в парах.</i>	<p>Проблемная задача: как правильно выполнить тройной национальный прыжок? Один из спортсменов выполняет прыжок, остальные анализируют его выполнение. Предлагают свои варианты и показывают правильную технику</p>
	<p>1. Выполнить с места 3 прыжка подряд в длину (тройной национальный прыжок с места)</p> <p>2. Тройной национальный прыжок с 1 шага толчковой ногой и «напрыжки». И.п. – ноги на одном уровне на ширине стопы; - выполняем 1 шаг толчковой ногой; - производим подскок вперед и приземление на слегка согнутые в коленях ноги (в и.п. для отталкивания с 2-х ног – «старт пловца») - далее, «не прилипая», быстро, как «от горячей плиты» выполняем тройной национальный прыжок</p> <p>3. То же, но с шага маховой ногой</p> <p>4. Тройной национальный прыжок с 3-5 шагов разбега</p> <p>5. Тройной национальный прыжок в «полной координации» с толчковой и с маховой ноги</p>	2 подх. по 3 прыжка С толчковой ноги 3 подхода. по 3 тройных нац. прыжка. То же с маховой ноги 15 минут	<p><i>Метод поточный</i> Выполнять без остановки, обращать внимание на активное проталкивание стопой после первого и второго прыжка и вынос ступней вперед-вверх после отталкивания Выполнять в 2 потока: 1- подготовленные техничные ребята, 2- со слабой техникой тройного национального прыжка. Последний прыжок выполняем с приземлением на 2 ноги в прыжковую яму Обратить внимание на активную работу спиной при отталкивании, а также сохранении горизонтальной скорости прыжков за счет работы стоп</p>	<p>Совершенствование техники выполнения тройного национального прыжка с разбега.</p> <p>Наиболее подготовленные спортсмены контролируют заступ на линии и правильность выполнения прыжка товарищем.</p>

	Метание тынзяна: спортсмены самостоятельно выполняют упражнение. Внимание уделяется скорости, точности и качеству набора тынзяна.	40 мин. 20-30 бросков	Метод стандартно-непрерывного упражнения Контроль ведет тренер.	Совершенствован ие броска тынзяна на точность. Специальные навыки.
Заключительная часть 35 мин.	1. Уборка инвентаря. 2. Построение, деление группы на 2-4 команды в зависимости от количества присутствующих 3. Игра в баскетбол. 4. Построение. 5. Восстановительные упражнения (ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения, упражнения на гибкость) – заминка. 6. Подведение итогов тренировки, 7. Организованный выход из зала.	1 мин. 2 мин. 18 мин. 3 мин. 5 мин. 3 мин. 3 мин.	Игровой метод Фронтальный метод.	Воспитание трудолюбия, благоприятного микроклимата в группе, дисциплинированности. Восстановление функций организма к исходному состоянию

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ КОНСПЕКТОВ ЗАНЯТИЙ

1. <https://studme.org/>
2. http://opace.ru/a/metodika_postroeniya_trenirovochnyh_zanyatiy
3. <http://sdyshor-sor.ru/content>
4. <https://www.intuit.ru/studies/>

