

Муниципальное бюджетная организация
Дополнительного образования «ДЮСШ п.Сангар»

РАССМОТРЕНО

Решением
А.В.

Педагогического

Совета школы:

№ 1 приказ

от 04.10.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР

Хербина И.И. 

от

04.10.2024г.



УТВЕРЖДЕНО

директор Кузенко 

№ 89/п приказ

04.10.2024г.

Рабочая программа
По северному многоборью
(второй год обучения НП-2)

Срок реализации: 34недель
возраст обучающихся детей 11-17 лет.
Тренер-преподаватель: Кейметинов Н.А.

с.Себян-Кюель, 2024г.

содержание

1. Пояснительная записка 3.
2. Учебный план 7.
3. Календарно-тематическое планирование 9.
4. Содержание дисциплины 10.

Методическая часть

5. План воспитательной работы 15.
6. Система контроля и зачетные требования 18.
7. Перечень информационного обеспечения

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по северному многоборью предназначен для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного процесса групп совершенствования спортивного мастерства.

Программа подготовлена на основе примерной программы по северному многоборью, нормативно-правовых документов, регламентирующих работу спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации, типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ, а также результатов обобщения многолетнего передового опыта работы тренеров и анализов результатов научных исследований в области теории, методики, практики и истории бокса. Она составлена с учетом местных условий, материальных возможностей ДЮСШ (спортивно-техническая база, экипировка спортсмена, а также учет тренерского-преподавательского состава).

В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и передовые нормативы для групп:

Программа регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса, на различных этапах многолетней подготовки, т.к. регулярные тренировки, целенаправленно воздействуя на организм и личность спортсмена, направлены на достижения определенных задач.

Одной из неотъемлемых составляющих культуры коренных малочисленных народов Севера 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.

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.

В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и передовые нормативы для групп.

Программа регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса северных многоборцев, на различных этапах многолетней подготовки, т.к. регулярные тренировки, целенаправленно воздействуя на организм и личность спортсмена, направлены на достижения определенных:

1. Укрепление здоровья и грамматичное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще.

2. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.
3. Воспитание трудолюбивее, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость).
4. Изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
5. Функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, дальнейшее развитие физических качеств.
6. Воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Набор обучающихся производится с 16 сентября. Основной возраст занимающихся детей: с 11 до 17 лет.

- Программа рассчитана на 1 год.
- 34 недель занятий 3 раза в неделю по 3 академических часа.

Срок реализации: 34недель

Для достижения этих целей необходимо использование четко ориентированных средств, методов и установок, находящихся между собою в определенной взаимосвязи и соподчинении. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности преемственности и вариативности.

При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренер-преподаватель может по своему усмотрению вносить необходимые изменения в сроки ознакомления с отдельными темами программы.

Особенности реализации программы

Особенности методической системы преподавания данного вида спорта.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы. По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами.
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно.

- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся.
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Способы определения результативности.

- Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и в конце учебного года.
- Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки

Требования к уровню подготовки обучающихся

Важно знать требования обучения, связанные с воздействием физических упражнений на организм обучаемого.

- варьирование физических упражнений (выполнению их в направлении от простого к сложному – подводящих, имитирующих, упрощенных, стандартных и усложненных упражнений, а также выполнение упражнений по частям).
- изменение внешних условий выполнения физических упражнений, (упрощение и усложнение внешней среды, оказание физической помощи и страховки, применение различных отягощений и сопротивлений).
- варьирование состоянием занимающихся при выполнении физических упражнений (выполнение упражнений в условиях проверки, игры, соревнования и на фоне утомления).
- обучение основам (основным положениям, основам передвижения, специальных движений и т.д.).
- определение мотивации занятий многоборья; формирование оптимального эмоционального состояния юных спортсменов; развитие интереса к занятиям многоборья; начальная волевая подготовка; создание ядра коллектива секции.
- укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка.

Материально-техническое обеспечение

№	Материально-техническая база	Наличие
1	Спортивный зал	Спортивный зал
2	Спортивный инвентарь	Спортивные топоры с весом 350грамм бшт. финский аркан длиной 30м, комплект нарт 50х70мм. по 10шт, 40х50 детский 10шт.
3	Оборудование	Скакалки, мячи, штанга, перекладина.

2. Учебный план

учебно-тренировочных занятий на 2024-2025 уч. год.

Этапы подготовки	2год обучения
Минимальный возраст обучающихся (лет)	12-17 лет
Минимальное число учащихся в группе	10 чел.
Недельная нагрузка	9 ч.
Режим работы	3дн. х 3 ч.
1. Теоретическая подготовка	9
2. ОФП и СФП	108
3. Избранный вид спорта	135
4. Другие виды спорта и подвижные игры	27
5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка	18
6. Самостоятельная работа	9
Количество часов за 34 недели	306
Количество учебно-тренировочных занятий	154

3. Календарно-тематический план

2 год обучения

Нагрузка в неделю: 9 часов

Режим работы (час): 3 раза x 3 часа

Количество часов за 35 недель: 315 часов

Количество учебно-тренировочных занятий: 105 занятий

Начало: 16 сентября 2024 года

Окончание: 30 мая 2025 года

№ п/п	Месяцы/ Предметная область	9	10	11	12	01	02	03	04	05	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2.	ОФП и СФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108
3.	Избранный вид спорта	14	15	15	15	15	15	15	15	16	135
4.	Другие виды спорта	4	3	3	3	3	3	3	3	2	27
5.	ТПП и псих.подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
5.	Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Общее количество часов		34	34	34	34	34	34	34	34	34	306

4.Годовой учебный план

4.2.Учебно-тематический план.

2 год обучения

№	Содержания	Всего	Теория	Практика
Раздел 1. Введение в образовательную программу		2	1	
1.1.	Вводное занятие	1		
1.2.	История развития Северного многоборья	1	1	
Раздел 2. Метание		30	2	28
2.1.	Метание тынзяна на хорей	15	1	14
2.2.	Метание топора	15	1	14

Раздел 3. Бег		35	3	35
3.1.	Специальные беговые упражнения	6	0,5	5,5
3.2.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 200- 400 метров	10	0,5	9,5
3.3.	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	11	1	10
3.4.	Бег с палкой	8	1	10
Раздел 4. Прыжки		80	2	77
4.1.	Тройной национальный прыжок	35	1	35
4.2.	Прыжки через нарты	45	1	44
Раздел 5. Игровая деятельность		10	1	9
5.1.	Спортивные игры и подвижные игры	10	1	9
Раздел 6. Спортивные соревнования				
6.2.	Соревнования по национальным видам спорта			
Итого		157	15	143

5.Содержание дисциплины

Раздел 5.1. 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 тынзяна

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 тынзяна, хорей. Правила безопасности на занятии. Техника метания тынзяна.

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, попеременный 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 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.Г. Красильников «Основы традиционного физического воспитания коренных народов Сибири».

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

Содержание программы

Второй года обучения

Раздел 1. Введение в образовательную программу

Тема 1.1. Вводное занятие

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

Практика: ОФУ. Техника безопасности при выполнении спортивных упражнений.

6. План воспитательной работы

6.1. Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогическое, медико-биологическое и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения

на расслабление и т.д.)

- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

6.2. Воспитательная и профориентационная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбивее. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет, большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного

развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

№	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Место проведения	Ответственные за проведение	Примечание
1	Набор учащихся в секцию	Сентябрь	с. Себян-Кюель	Кейметинов Н.А.	онлайн
2	Родительское собрание	Октябрь	с. Себян-Кюель	Кейметинов Н.А.	онлайн
3	Воспитательная работа с учащимися. Беседа на тему: «О вреде курения, алкоголизма».	1 раз в квартал	с. Себян-Кюель	Кейметинов Н.А.	Онлайн, оффлайн
4	Гигиена спортсмена.	1 раз в	с. Себян-Кюель	Кейметинов Н.А.	Онлайн.
	Режим спортсмена	месяц			офлайн

5	Работа с психологами. Психологические тренинги и тестирование	1 раз в квартал	с. Себян-Кюель	Кейметинов Н.А.	Онлайн, офлайн
6	Совместная работа с классным руководителями обучающихся	В течение года	с. Себян-Кюель	Кейметинов Н.А.	Онлайн, офлайн
7	Анализ соревновательной деятельности северных многоборцев. Разбор соревнований основных соперников	Раз в месяц	с. Себян-Кюель	Кейметинов Н.А.	Онлайн, офлайн
8	Тестирование – проверка физических данных	В начале и конце уч.года.	с. Себян-Кюель	Кейметинов Н.А.	Онлайн, офлайн
9	Принять участие в соревнованиях	В течение года	с. Себян-Кюель	Кейметинов Н.А.	Онлайн, офлайн
10	Принять участие кросс наций	Сентябрь	с. Себян-Кюель	Кейметинов Н.А.	Онлайн, офлайн
11	Организовать занятия лекториев	1 раз в квартал	с. Себян-Кюель	Кейметинов Н.А.	Онлайн, офлайн
12	Организовать тематический показ спортивных фильмов	1 раз в квартал	с. Себян-Кюель	Кейметинов Н.А.	Онлайн, офлайн
13	Весенний поход	Май	с. Себян-Кюель	Кейметинов Н.А.	Онлайн, офлайн

Цель профориент. работы: Создание условий для развития самостоятельной, активной развивающейся личности, обладающий духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством и способной к адаптации и самореализации общества.

Задачи профориент. работы:

- Предоставлении информации о мире профессий и профессиональной ориентации.
- Ознакомление учащихся с природными задатками человека и условиями для развития их в способности.
- Личностному развитию учащихся.
- Выявление природных задатков и трансформации их в способности.
- Ознакомление с актуальностью и потребности в профессии на рынке труда.
- Совместно с учащимися выявить последствия ошибки в выборе профессии.
- Способность выработки навыков самопрезентации как залога начало успешной трудовой деятельности

План профориентационной работы реализуется в процессе обучения, учебно-тренировочных занятиях, сборах, участиях в соревнованиях, в нешкольной деятельности в условиях взаимодействия спортивной школы с другими социальными структурами: семьей, профессиональными учебными заведениями.

6.3. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПРИМЕЧАНИЕ:

Контрольно-переводные нормативы проводится согласно положению об аттестации обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ п. Сангар» Таблица 1.

6.4. Инструктаж о технике безопасности и травматизма на занятиях по боксу В спортивно-оздоровительных группах занятия проводятся с применением нескольких видов физических упражнений: гимнастических, легкоатлетических, спортивных игр, единоборств, плавания. Тренировки проводятся в спортивном зале. Это требует соблюдения техники безопасности в различных условиях: в спортивном зале, на площадке, в бассейне или открытом водоеме. Направленная реализация здоровьесберегающих технологий на спортивно-оздоровительном этапе также позволит проводить профилактику травматизма среди занимающихся.

Организация работы по технике безопасности с занимающимися всех возрастов проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерско-преподавательского состава.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами Т.Б. в

спортивном зале; организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, утвержденным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала; вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца; прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий; следить за своевременностью предоставления занимающимся медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью) покидать спортивное сооружение не позднее 30 минут после окончания занятий.

При проведении занятий (на открытых площадках, в бассейне, в игровом зале) необходимо соблюдать требования по Т.Б. Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий.

Тренер-преподаватель, проводящий занятия, обязан:

-Перед началом провести тщательный осмотр место проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявленным к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

-Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

-По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при проявлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу. -Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебания температуры;

-Применять меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;

-В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми

принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

-Знать способы доврачебной помощи;

- Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
- Тренировки должны проходить только под руководством тренера;
 - Соблюдать нормы загрузки спортивных залов, площадок.
- После окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;
- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях, добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнения без разрешения тренера;
- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов; во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение;
- Иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать случаев участия в соревнованиях спортсменов, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Список использованной литературы

1. Абсолямов Г.Ш. Национальные виды спорта в РСФСР. – М., 1967.
2. Алексеев А.А. Забытый мир предков. – Якутск: «Ситим», 1986 – 93,(1)с.
3. Алексеева Е.К. Материальная культура эвенков – Якутск: из-во ЯГУ, 2002 – 27с.
4. Афанасьев В.Ф. Этнопедагогика нерусских народов Сибири и Дальнего Востока. – Якутск: кн. Из-во, 1979 – 182 с.
6. Базанов А.Г., Певгова Л.В. Игры детей народов Крайнего Севера. – Л.: Наркомпресса РСФСР, 1949 - 277с.
5. Бельды В.Ч. Северное многоборье как средство воспитания учащихся. – Хабаровск, 1990 - 58 с.
6. Гуляев П.Д. Физкультурно-спортивный нормативный комплекс «Маарькчан»: Методические рекомендации. – Якутск: из-во ЯГУ, 2000 – 76с.

7. Единая Всероссийская Классификация по национальным видам спорта северное многоборья. – М., 2002 .

Единая Всероссийская Спортивная Классификация 2001-2005гг. Часть 1. – М., 2002.

Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений / А.И.Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.