

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Название программы: «Национальные виды спорта. Северное многоборье»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9 -17 лет

Срок реализации программы: 8 месяцев

Режим занятий: 4,5 часа в неделю

Общий объем реализации программы: 144 часа.

Автор-составитель: Чугайнов С.В., педагог дополнительного образования

Цель: способствовать формированию интереса к культуре народа ханты через занятия северным многоборьем.

Задачи:

- освоение способов развития основных физических качеств, необходимых многоборцу (силы, выносливости, быстроты, координации);
- повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей своего организма;
- применение правил соревнований по НВС северного многоборья;
- воспитание самостоятельности в работе над собой;

Форма обучения: очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также допускается очно-заочная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4) дистанционная форма обучения с применением электронных образовательных ресурсов и дистанционных технологий обучения, используя доступные формы передачи информации (мессенджеры, сайт организации и т.д.), в период неблагоприятной эпидемиологической обстановки.

Форма занятий: практическая занятия, соревнования различного

Разделы программы:

- Тройной прыжок
- Прыжки через нарты
- Метание топора на дальность.
- Метание тынзяна на хорей
- Бег с палкой по пересечённой местности

Краткое содержание: Северное многоборье – технически сложный вид спорта, состоящий из 5 видов: метание тынзяна-аркана на хорей, метание топора на дальность, бег с палкой по пересеченной местности, тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами, прыжки через нарты. В многоборье включены виды спорта, выявляющие способности человека во всех основных двигательных качествах (выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость), а также отражающие основные виды производственной деятельности малочисленных народов севера.

Содержание программы включает перечень традиционных физических упражнений, игр и национальных видов спорта, направленных на комплексное развитие физических качеств, при этом учитываются этнические особенности народов севера.

Ожидаемые результаты.

В результате прохождения программы воспитанники должны иметь представление об особенностях физической подготовки спортсменов в северном многоборье.

Обучающиеся знать:

- способы развития основных физических качеств, необходимых многоборцу (силы, выносливости, быстроты, координации);
- уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма;
- особенности природных условий родного края;
- основные правила безопасности при проведении занятий;
- правила соревнований по НВС северного многоборья;
- вести себя в экстремальной ситуации;
- основы техники в северном многоборье: прыжки через нарты, метание тынзяна на хорей, метание топора на дальность, тройной национальный прыжок, бег с палкой по пересеченной местности.

уметь:

- готовить место для проведения соревнований;
- выполнять непрерывно прыжки через нарты;
- выполнять тройной национальный прыжок;
- метать тынзян на хорей;
- метать топорик на дальность;
- преодолевать сложные участки пути в кроссе;
- оказать первую помощь при травмах.

Обучающиеся по окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Национальные виды спорта. Северное многоборье» получают **сертификат о прохождении программы.**