**Тема проекта:**

«Построение микроцикла в спортивной подготовке

по северному многоборью»

Нерюнгри – 2025 г.

**Тема проекта:**

«Построение микроцикла в спортивной подготовке спортсменов

по северному многоборью».

Попов Анатолий Ионович – тренер-преподаватель высшей категории МУ ДО спортивная школа «ЭРЭЛ» города Нерюнгри, старший тренер сборной команды РС (Я) по северному многоборью, отличник образования РС (Я), отличник молодежной политики РС (Я), отличник Физической культуры и спорта РС (Я).

**ВВЕДЕНИЕ.**

**Актуальность.**Северное многоборье технически сложный вид спорта состоящий из пяти видов: это тройной прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами, бег с палкой по пересеченной местности, метание спортивного топорика на дальность, метание аркана на хорей и прыжки через нарты.

В спортивной подготовке используются ряд различных методик, которые в свою очередь влияют на результат. И изучение данной темы актуальна.

**Цель исследования**: Разработать проект по построению микроцикла в спортивной подготовке спортсменов по северному многоборью для групп спортивного совершенствования.

**Задачи исследования:**

1. Изучить построение микроцикла многоборцев в легкой атлетике;

2. Выяснить у спортсменов, насколько быстро они восстанавливаются после физической нагрузки;

3. Разработать проект.

**Объект исследования**: группа спортивного совершенствования.

**Предмет исследования**: тренировочные сборы по северному многоборью.

 **Гипотеза исследования**: реализация данного проекта позволит сохранить национально-культурные традиции и повысить самосознание и самовыражение учащихся    через освоение традиционных национальных видов физической   культуры.

 **База исследования**: Данный проект буду реализовать на 2021-2022 учебный год на базе крытого стадиона «Горняк» города Нерюнгри.

При построении микроцикла в полном обьеме реализуются спортивно-педагогические принципы построения тренировки. Для успешного решения поставленных задач необходимо в полной мере реализовать принципы сверхотягощения. Однако определение обьема и интенсивности тренировочной нагрузки существенно зависит от адаптации спортсмена к упражнениям и утомления. Наиболее благоприятное планирование нагрузки такое, когда к началу следующего микроцикла после отдыха спортсмен был бы в состоянии успешно начать тренировку в следующем микроцикле.

Непосредственно построение микроцикла определяется многими факторами. Таким образом в северном многоборье подготовка по пяти видам требует особого внимания и времени.

**Примерный план тренировок в одном микроцикле спортсменов высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| день тренировки | виды подготовки | характер подготовки | примерная дозировка |
| 1 | тройной прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами | специальные прыжковые упражнения | 30-50м/тумбочки |
| 2 | бег  | короткие ускорения | от 200м до 1000м |
| 3 | восстановление | восстановительный бег | 8 км |
| 4 | прыжки через нарты | прыжки на технику | от 500-1200 прыжков |
| 5 | тройной прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами | упражнения с отягощениями, резинки |  |
| 6 | все виды | силовая тренировка на все группы мышц | тренажерный зал |
| 7 | восстановление | игровая |  |
| 8 | прыжки через нарты | интервальные прыжки на время | 400/300/200/1006с 4с 3с б |
| 9 | бег | темповый бег/фартлек/интервальный бег |  |
| 10 | восстановление  | Восстановительный бег | от 8км до 12км |