

Департамент образования культуры и спорта
Ненецкого автономного округа
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ненецкого автономного округа
«Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»

Принята на заседании
тренировочного совета
от « 30 » апреля 2025 г.

Протокол № 2 от 30 апреля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ ДО НАО
«Спортивная школа олимпийского
резерва «Труд»
С.С. Паромов
_____ 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СЕВЕРНОЕ МНОГООБОРЬЕ»

Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Тренер – преподаватель
Кропотина Мария Николаевна

г. Нарьян-Мар
2025

Содержание

Содержание	2
Паспорт программы	3
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	9
1.3. Учебный план	9
1.4. Содержание программы	12
1.5. Планируемые результаты	22
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	26
2.1. Календарный учебный график	26
2.2. Условия реализации программы	32
2.3. Формы аттестации	36
2.4. Оценочные материалы	37
2.5. Методические материалы	43
Список литературы	47

**Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы**

Ф.И.О. автора/ авторов	Кропотина Мария Николаевна
Полное наименование учреждения	ГБУ ДО НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»
Направленность Программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации Программы	5 лет
Объём часов по годам обучения	222
Возраст обучающихся	6 - 17
Цель программы	Привлечение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, их личностному и физическому развитию посредством занятий северным многоборьем.
Продолжительность реализации	2025 – 2030гг

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1) Нормативно-правовые основания для реализации ДООП.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Северное многоборье» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (ред. от 19.12.2023);
2. Федеральный Закон № 127 от 30.04.2021 года «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р (с изменениями на 21 октября 2024 года);
4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467 (с изменениями на 21 апреля 2023 года);
5. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
6. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.б. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (с изменениями на 30 декабря 2022 года);

7. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

9. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 22 февраля 2023 года);

11. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»);

12. Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей");

13. Минпросвещения России от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями "Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации"");

14. Устав образовательной организации;

15. Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной программы;

16. Другие локальные акты образовательной организации.

Северное многоборье, как вид спорта, родилось в процессе трудовой деятельности народов крайнего севера, и очень рано стало представлять собой объективно-существовавшие средства физического воспитания. С развитием национальной культуры народов севера появилась потребность осуществлять свои действия в более эмоциональной форме состязания в силе, ловкости, выносливости и т.д.

На формирование самобытных видов спорта большое внимание оказались также природные, климатогеографические, производственные и другие особенности, в том числе и этнические. Примером этому может служить использование в состязаниях обязательных компонентов – тынзяна (аркан), хорей (деревянный шест для управления оленьей упряжкой), нарт.

Северное многоборье – технически сложный вид спорта, возникший на основе особенностей труда и обитания коренных жителей севера. Они характеризуются широкой самостоятельностью и яркой эмоциональностью. Коренные жители испокон веков передавали своим детям традиционные северные ремесла: охоту, рыбную ловлю, оленеводство. Вместе с этим и зарождались национальные игры, которые давали людям не только заряд бодрости, но и профессиональное мастерство, необходимое в быту северян.

Северное многоборье включает в себя следующие виды – прыжки через нарты, тройной национальный прыжок одновременным отталкиванием двух ног, метание тынзяна (тынзея) на хорей, метание спортивного топорика, бег с палкой по пересеченной местности.

2) Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по виду спорта «Северное многоборье» имеет физкультурно-спортивную направленность.

3) Актуальность и новизна.

Актуальность Программы по виду спорта «Северное многоборье» обусловлена тем, что на фоне падения интереса к традиционному образу жизни

через занятия спортом, участия в спортивно-массовых мероприятиях различных уровней возрождается интерес к образу жизни малочисленных народов крайнего севера.

Новизна Программы заключается в том, что образовательные, воспитательные, оздоровительные и спортивные задачи выполняются через ознакомление с традициями и обычаями народов крайнего севера.

4) Отличительной особенностью данной ДООП от существующих программ является подготовка к выполнению квалификационных нормативов для зачисления на начальный этап спортивной подготовки по виду спорта «Северное многоборье».

5) Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы от 6 до 17 лет. Дети зачисляются согласно положению о порядке приема обучающихся по дополнительным образовательным общеразвивающим программам в ГБУ ДО НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд», утвержденного решением педагогического совета ГБУ ДО НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд» и директором учреждения 2025 года.

Программа подходит для детей различной степени физической подготовленности.

6) Уровень программы, объем и сроки реализации программы.

Программа адресована детям от 6 до 17 лет.

Программа рассчитана на 5 лет обучения по 222 академических часов в год. Занятия проводятся в период с 1 сентября по 31 мая за исключением праздничных дней. Рекомендуемый количественный состав групп – 12 - 15 человек.

Программа особенно будет интересна и полезна тем, кто захочет прочувствовать на себе традиционный образ жизни малочисленных народов крайнего севера.

Условия набора учащихся: для обучения принимаются все желающие; принимаются дети, имеющие медицинское заключение.

7) Язык реализации ДООП: русский

8) Форма обучения – очная.

9) Режим занятий.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Продолжительность одного академического часа – 45 мин.

Количество занятий в неделю: 3 раза в неделю, в соответствии с расписанием утвержденным администрации школы.

10) Особенности организации образовательного процесса.

Форма организации занятия - групповая. Основная форма проведения занятий –тренировочное занятие (тренировка). Также при необходимости могут применяться такие формы занятий как: акция, семинар, беседа, мастер-класс, соревнование, открытое занятие, турнир, экскурсия и эстафета. Занятия проводятся 3 раза в неделю по два академических часа. Время одного занятия 90 минут. При неблагоприятной эпидемиологической обстановке возможна организация дистанционного обучения с применением цифровых технологий.

Для определения результативности используются следующие методы диагностики успешности овладения учащимися содержанием программы: беседа, тестирование, ведение журнала учета посещаемости, начальный входной контроль и контроль в конце учебного года (тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся), контрольные занятия, открытые занятия для родителей (законных представителей). Результаты контроля могут быть основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

11) Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что Программа органично собрала в себесочетание форм методов и средств физического воспитания и через игровую деятельность с элементами национальных видов спорта, а также с традициями и обычаями малочисленных народов.

1.2. Цели и задачи программы

1) Цель программы: Привлечение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, их личностному и физическому развитию посредством занятий северным многоборьем.

2) Задачи программы:

1. Обучение технике выполнения отдельных видов северного многоборья;
2. Формирование знаний, умений и навыков о культуре и обычаях коренных и малочисленных народов крайнего севера;
3. Формирование знаний, умений и навыков о здоровом образе жизни;
4. Вовлечение как можно большего числа детей к занятиям северным многоборьем;
5. Формирование стойкой потребности занятий спортом и ведения здорового образа жизни;
6. Гармоничное развитие физических качеств обучающихся;
7. Подготовка обучающихся для прохождения квалификационных нормативов зачисления на начальный этап спортивной подготовки по виду спорта «Северное многоборье».
8. Воспитание патриотизма и любви к малой родине.

1.3. Учебный план

Обучение по Программе делится на 5 учебных лет. Каждый учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая, включает в себя 9 месяцев или 222 учебных часов (1 академический час равен 45 астрономическим минутам). В разделы обучения входят: теоретическая подготовка (ТрП), общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка (ТхП), показательные выступления на физкультурно-массовых мероприятиях и открытых занятиях для родителей (ПВ), подвижные игры и другие виды спорта (ПИ) и тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся (ТМФР).

Обучение по Программе предполагает постепенное уменьшение учебных часов раздела подвижных игр и других видов спорта с одновременным возрастанием часов по другим разделам подготовки. Также с возрастанием года обучения идет незначительное уменьшение часов теоретической подготовки, компенсация которых должна осуществляться за счет повышения интереса обучающихся к выбранному виду спорта (самостоятельное изучение статей в журналах и сети интернет)

Оптимальный количественный состав группы, максимальное количество учебных часов и требования по спортивной подготовленности исходя из года обучения

Этап подготовки	Учебный год	Оптимальный количественный состав группы	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требование по спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап	1	12 – 15	6	Выполнение тестирования для мониторинга физического развития, знание теоретического материала
	2	12 – 15	6	
	3	12 – 15	6	
	4	12 – 15	6	
	5	12 – 15	6	

Распределение учебной нагрузки по видам подготовки исходя из года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1.	Физическая культура и спорт в России.	3	3	2	2	3
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2	2	2	2	2
3.	История развития вида спорта.	4	4	3	2	2
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	3	3	2	2	2
Итого:		12	12	9	8	9
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ						
1.	Общая физическая подготовка	131	122	105	98	86
2.	Специальная физическая подготовка	36	39	50	54	59
3.	Техническая подготовка	37	43	52	56	62
4.	Медицинское обследование	2	2	2	2	2
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	4	4	4	4	4
Итого:		210	210	213	214	214
Годовая нагрузка (37 недели)		222	222	222	222	222

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности вида спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающегося должны ознакомиться с основными закономерностями тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Основным из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование здорового образа жизни.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятий или в форме объяснений во время отдыха. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта с пониманием сути северного многоборья. Культуры коренных народов, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению видам многоборья, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение различных передач и статей в периодических изданиях и сети интернет на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных технологий.

В теоретической подготовке должны быть раскрыты следующие темы: физическая культура и спорт, история зарождения и развитие северного многоборья, личная и общественная гигиена, сведения о строении и функциях организма человека, требования к правилам поведения и технике безопасности при занятиях северным многоборьем, травмы и возможные заболевания, правила соревнования по северному многоборью, требования к инвентарю и спортивной экипировке.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное развитие

человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами ОФП являются:

1. Всестороннее физическое развитие организма занимающегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости;
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (каникул);
3. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений;
4. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».

В ОФП широко применяются разнообразные общеразвивающие упражнения, выполняемые в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и махами, сгибаниями и разгибаниями, всевозможными прыжками (на одной, двух ногах, и с места и с разбега), с предметами и партнёром, на гимнастических снарядах. Общеразвивающие упражнения могут быть как общего воздействия, так и локального, направленного на отдельные группы мышц.

К общеразвивающим упражнениям относятся любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, руками и ногами, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнёра, гимнастических снарядов и различных предметов. Они могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, резко и плавно, с различным согласованием движений звеньями тела, кратковременно и продолжительно и т.д.ж.

Общеразвивающие упражнения являются составной неотъемлемой частью каждого занятия. Их содержание, направленность, объем и дозировка зависят от возраста, уровня физического развития спортсменов, периода тренировочных занятий и т.д.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс, включающий в себя систему методов и приёмов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение элементов, соединений и соревновательных движений.

СФП основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить многоборца при помощи основных упражнений, сделать его работу быстрой, манёвренной и подвижной, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить координацию движений, скорость и т.д.

Средства и методы СФП призваны решать задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков юного спортсмена применительно к требованиям северного многоборья.

Для совершенствования силы, быстроты, специальных форм выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения (общего и локального воздействия): скоростно-силовые (тройной национальный прыжок, метание спортивного топорика на дальность), скоростная и общая выносливость (бег с палкой по пересеченной местности, прыжки через нарты), сложнокоординационные (метание тынзея на хорей).

Техническая подготовка

Методика обучения тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двух ног.

Создать у занимающихся представление и правильное понятие о технике тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами с места и с разбега.

Привить необходимую физическую и функциональную подготовку. Создать нужную координацию движений у занимающихся.

Овладение техникой прыжка с одновременным отталкиванием двух ног с места и с разбега.

Освоение общей схемы тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами.

Совершенствование техники и полета. Многократное выполнение отталкивания с малого разбега с акцентом на силу толчка и махового движения рук с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.

Совершенствование техники тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами в целом.

Методика обучения технике метания топора на дальность.

Создать у занимающихся представление о технике метания топора (гранаты и мяча).

Обучение держанию и выбрасыванию снаряда:

- Научить финальному усилию;
- Обучение метанию с бросковых шагов;
- Обучение технике выполнения разбега и отведения топора;
- Обучение технике метания топора с полного разбега;
- Совершенствование техники метания топора (гранаты и мяча).

Методика обучения технике прыжков через нарты.

Создать у занимающихся представление и правильное понятие о технике прыжков через нарты с одновременным отталкиванием с двух ног.

Изучение техники прыжков через нарты. Группировки и приземления. Преодоление психологического барьера в прыжках через нарты.

Изучение техники движения рук в сочетании с дыханием. Показать прыжок через нарты, акцентируя внимание на движение рук и выполнения дыхания. Движения обеих рук вперед-вверх, согнутые в локтевом суставе, вдох; опускание рук, согнутых в локтевом суставе, выдох.

Изучение техники разворота после преодоления десяти нарт.

Совершенствование техники прыжков через нарты с одновременным отталкиванием двух ног и техники разворота после преодоления десяти нарт.

Методика обучения технике метания тынзяня на хорей.

Создать у занимающихся представления о правильной технике метания тынзяня на хорей:

- Освоение правильного сбора тынзяня;
- Освоение метания первого мотка с костяшкой;
- Освоения техники выпускающего второго мотка за первым мотком;
- Изучение техники метания в целом.

Методика обучения технике бега с палкой по пересеченной местности.

- Создать у занимающихся представление о технике бега с палкой по пересеченной местности на средние и длинные дистанции.
- Обучение основным элементам техники бегового шага.
- Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.
- Обучение технике бега по повороту.
- Обучение технике с палкой в гору.
- Обучение технике бега с палкой под гору.
- Обучение технике высокого старта.
- Обучение умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.
- Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Контрольно-переводные испытания

Тестирование воспитанников по НВС северного многоборья осуществляется 2 раза в год: в начале и конце учебного года. Перед тестированием необходимо провести разминку.

Характеристика контрольно переводных испытаний:

Бег на 30 метров выполняется в спортивном зале спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты фиксируются с точностью до 0,1 с. Разрешается только 1 попытка.

Прыжки в длину с места проводятся в спортивном зале. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя

ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жёсткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в см.

Челночный бег 3х10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встаёт у стартовой линии, стоя лицом к стойками, по командам обегает препятствия. Время фиксируется до 0,1 с. Разрешается 1 попытка.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху.

И. п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах.

Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - выполняется максимальное количество раз.

И. П.: упор лёжа в горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию.

Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Бег на 1000 метров проводится на дорожке стадиона или по пересеченной местности на стандартном круге. Разрешается переходить на ходьбу.

Время фиксируется до 0,1 с.

Метание топора на дальность производится с 3-х попыток, в зачёт идёт лучший результат. Попытка засчитывается: если участник при запуске топора не сделал заступ на линии броска (не наступил и не перешагнул её) и запущенный им топор приземлился в пределах коридора метания.

Метание тынзяна на хорей в каждой из 3-х попыток продолжается до первого промаха, т. е. с первым промахом попытка считается законченной. Результат броска тынзяна засчитывается, если участник в пределах правил произвел бросок, не заступил линию круга, хорей оказался накрытым тынзяном (внутри петли) или при броске конец тынзяна остался у участника. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток.

Прыжки через нарты проводятся в спортивном зале. Прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места. Разрешается произвести перенос ног через нарты только перед собой.

Участник, преодолевший 10 нарт, приземляется на обе ступни перпендикулярно нартам, прыжком делает поворот на 180°, обязательно с одновременным отталкиванием двух ног, на поворот даётся 5 с. (отсчет времени производится с момента приземления после преодоления последней нарты до момента отталкивания для преодоления нарты).

Запрещается во время преодоления нарт:

- делать остановку между ними, т.е. сбиваться с ритма прыжков,
- нарушать правило 5 секунд,
- на повороте, сдвигать нарту с места любой частью тела,
- совершать переступание или передвижение стоп,
- производить перенос ног через нарты разведением их в правую или левую стороны,
- касаться нарт руками или другой частью тела выше пояса, Прыжки через нарты выполняются участником до первой ошибки.
- Каждый участник имеет право на 3 попытки, в зачёт идёт лучший результат.

Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами выполняется последовательно без остановок, отталкиванием одновременно двумя ногами; последнее приземление осуществляется на обе ноги. Прыжки можно выполнять с места или с разбега (по желанию участника). Запрещается при отталкивании от стартовой линии делать заступ (наступать на линию), наступать на линию двухметрового коридора. Результат прыжка определяется путем измерения кратчайшего расстояния, от бруска

первоначального отталкивания до ближайшей точки соприкосновения любой частью тела с землей. Участник имеет право на 3 попытки, в зачёт идёт лучший результат.

Бег с палкой по пересечённой местности. Дистанция, по которой проводятся контрольные испытания, прокладывается по грунтовой дороге в тундре, на которой должны быть естественные препятствия в виде канав, ям, где участник должен использовать палку.

Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Подвижные игры и другие виды спорта

Бег – один из распространенных и доступнейших видов физической активности – служит прекрасным средством для развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положения отдельных частей тела в безопорном положении.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у спортсменов, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремления к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивают его использование как средства ОФП.

Занятия по подвижным и спортивным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – на открытом воздухе.

Подвижные игры народов крайнего севера

«Зайцы и собаки» Играющие выбирают двух-трех охотников, столько же собак, остальные – зайцы. Зайцы прячутся в кустах, собаки их ищут, лают на них и гонят к охотникам. Охотники пытаются попасть в зайцев мячами или снежками (зимой). Охотник, отличившийся наибольшим количеством попаданий, становится победителем. При повторении игры ребята меняются ролями.

Правила игры. Время бросания в цель дети определяют самостоятельно. Кидать мячи надо играющим в ноги.

«Волк и олени» Из игроков выбирается волк, остальные – олени. На одном конце площадки очерчивается место для волка. Олени пасутся на противоположном. По сигналу «Волк!» волк просыпается, выходит из логова, сначала широким шагом обходит стадо, затем постепенно круг обхода сужает. По сигналу (рычание волка) олени разбегаются в разные стороны, а волк старается их поймать (коснуться). Пойманного оленя он отводит к себе.

Правила игры. Выбегать из круга можно только по сигналу. Тот, кого поймают, должен идти за волком.

«Охота на куропаток» Дети изображают куропаток. Они размещаются на той стороне площадки – тундры, где имеются приспособления, на которые можно влезать (вышки, скамейки, стенки и т.п.). На противоположной стороне находятся три или четыре охотника. Куропатки летают, прыгают по тундре. По сигналу водящего «Охотники!» они улетают (убегают) и садятся на ветки (взбираются на возвышения). Охотники мячом стараются попасть в куропаток. Пойманные куропатки отходят в сторону и выбывают на время из игры. После двух-трех повторов выбирают других охотников, игра возобновляется.

Правила игры. Куропатки разлетаются только по сигналу. Охотники начинают ловить куропаток также только после этого сигнала. Стрелять мячом можно лишь по ногам.

«Похитители огня» Игровая площадка прямоугольной формы (длиной 30–40 м, шириной 15–20 м). В каждом углу чертится круг диаметром 2–4 м. Каждый круг – крепость. Внутри прямоугольника, отступив от двух узких сторон на 4 м, рисуют линии опасности (или огня) длиной 2–3 м. Играют две команды по десять–пятнадцать человек. Они располагаются вдоль линии опасности. Каждая команда имеет капитана и выбирает себе отличительный знак (элемент национального костюма). Право начать игру первым определяется жеребьевкой. По сигналу капитан команды, начинающий игру, подходит к противникам, легким ударом по руке любого из игроков «берет огонь» и убегает к своей границе. Тот бежит за ним, стараясь поймать, пока первый игрок не добежит до границы. Пойманный становится пленником, его сажают в крепость противника. Если не удастся поймать убегающего, а догоняющий доходит уже до линии опасности, то из команды соперника выбегает другой игрок, стараясь взять в плен догоняющего. Так игра продолжается до тех пор, пока все игроки какой-либо команды не окажутся в плену.

Правила игры. Когда к шеренге соперников приближается кто-либо из игроков, они все обязаны вытянуть вперед руки. Преследователь должен догонять противника до линии опасности, откуда начали игру. Преследователь, догнавший убегающего, становится носителем огня. Он может подойти к шеренге соперника и, ударив по руке любого игрока, убежать обратно к своей границе как начинающий игру. В остальных случаях преследователи назначаются капитаном тайно. Одного убегающего может преследовать только один догоняющий. Выходить за пределы игровой площадки запрещается. Пленники освобождаются в том случае, когда их друг, получив огонь от соперника, беспрепятственно проходит в крепость и касается их рукой: они все быстро бегут к своей границе. Преследователь может ловить и освободителя, и освобожденного пленника. Остальные игроки не имеют права вмешиваться в игру.

«Оленьи упряжки» Играющие стоят вдоль одной из сторон площадки по двое (один изображает запряженного оленя, другой – каюра). По сигналу упряжки бегут друг за другом, преодолевая препятствия: объезжают сугробы, перепрыгивают через бревно, переходят ручей по мостику. Доехав до стойбища (противоположной стороны площадки), каюры отпускают своих оленей погулять. По сигналу «Олени далеко, ловите своих оленей!» каждый игрок-каюр ловит свою пару.

Правила игры. Преодолевая препятствия, каюр не должен терять свою упряжку. Олень считается пойманным, если каюр его осалил.

Вариант. Две-три упряжки оленей стоят вдоль линии. На противоположном конце площадки – флажки. По сигналу (хлопок, удар в бубен) упряжки оленей бегут к флажку. Чья упряжка первой добежит до флажка, та и побеждает.

Медицинское обследование

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В начале и конце учебного года все занимающиеся проходят медицинские обследования. Это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Ежегодные медицинские обследования позволяют следить за динамикой показателей уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Текущие медицинские обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно – профилактические меры.

1.5. Планируемый результат

К окончанию первого года обучения обучающийся будет:

- знать историю возникновения вида спорта;

- знать правила и уметь играть в нескольких подвижных национальных играх с элементами северного многоборья;
- иметь представление о правилах здорового образа жизни;
- иметь представление о техниках выполнения прыжка в длину с места одновременным отталкиванием ног, метаниях различных предметов в цель, преодолении различных препятствий;
- уметь преодолевать дистанцию от 500 до 1500 метров по пересеченной местности в зависимости от возраста;
- развивать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

К окончанию второго года обучения обучающийся будет:

- знать историю возникновения и развития вида спорта;
- знать правила, уметь играть и проводить несколько подвижных национальных игр с элементами северного многоборья;
- знать правила здорового образа жизни;
- владеть техникой выполнения прыжка в длину с места одновременным отталкиванием ног, метаний различных предметов в цель, преодоления различных препятствий;
- иметь представление о техниках выполнения прыжка в длину с наскока (напрыжки), двойного прыжка с места с одновременным отталкиванием двух ног, метании спортивного снаряда в цель, сбора (смотки) тынзея;
- уметь преодолевать дистанцию от 500 до 2000 метров по пересеченной местности в зависимости от возраста;

К окончанию третьего года обучения обучающийся будет:

- знать историю возникновения и развития вида спорта, выдающихся спортсменов прошлого;
- знать правила, уметь играть и проводить несколько подвижных национальных игр с элементами северного многоборья;

- знать правила здорового образа жизни и гигиены;
- владеть техникой выполнения прыжка в длину с наскока (напрыжки), двойного прыжка с места с одновременным отталкиванием двух ног, метании спортивного снаряда в цель, сбора (смотки) тынзея;
- иметь представление о технике выполнения тройного национального прыжка с места, с наскока (напрыжки) и разбега, метания гранаты весом 350 грамм, метании тынзея на хорей с различных дистанций в зависимости от возраста;
- уметь преодолевать дистанцию от 500 до 2500 метров по пересеченной местности в зависимости от возраста;

К окончанию четвертого года обучения обучающийся будет:

- знать историю возникновения и развития вида спорта, выдающихся спортсменов прошлого, действующих рекордсменов России;
- знать правила здорового образа жизни и гигиены тренировочного процесса;
- иметь представление о технике выполнения тройного национального прыжка с места, с наскока (напрыжки) и разбега, метания спортивного топорика весом 350 грамм, метании тынзея на хорей с различных дистанций в зависимости от возраста;
- уметь преодолевать дистанцию от 1000 до 3000 метров по пересеченной местности в зависимости от возраста;

К окончанию пятого года обучения обучающийся будет:

- знать историю возникновения и развития вида спорта, выдающихся спортсменов прошлого, действующих рекордсменов России, нормативы выполнения спортивных разрядов и званий;
- сформирована устойчивая потребность в соблюдении правил здорового образа жизни и гигиены тренировочного процесса и систематических занятиях спортом;

- владеть техникой выполнения тройного национального прыжка с места, с наскока (напрыжки) и разбега, метания спортивного топорика весом 350 грамм, метания тынзея на хорей с различных дистанций в зависимости от возраста;

- уметь преодолевать дистанцию от 1000 до 3000 метров по пересеченной местности в зависимости от возраста;

- знать правила проведения соревнований, правила подсчета очков в многоборье.

Для определения результативности используются следующие методы диагностики успешности овладения учащимися содержанием программы: беседа, тестирование, ведение журнала учета посещаемости, начальный входной контроль и контроль в конце учебного года (тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся), контрольные занятия, открытые занятия для родителей (законных представителей). Результаты контроля могут быть основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Первый год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	-	-	1	-	-	-	-	1	3
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
3.	История развития вида спорта.	1	1	1	-	1	-	-	-	-	4
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	-	1	1	1	-	-	-	-	-	3
ИТОГО ЧАСОВ		3	2	2	2	2	-	-	-	1	12
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНИЯТИЯ	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	13	16	16	16	12	16	14	15	13	131
2.	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	3	4	5	5	4	36
3.	Техническая	3	4	4	4	3	4	5	6	4	37

	подготовка										
4.	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		23	24	24	24	18	24	24	26	23	210
ВСЕГО ЧАСОВ		26	26	26	26	20	24	24	26	24	222

Второй год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	-	-	1	-	-	-	-	1	1
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
3.	История развития вида спорта.	1	1	1	-	1	-	-	-	-	4
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	-	1	1	1	-	-	-	-	-	3
ИТОГО ЧАСОВ		3	2	2	2	2	-	-	-	1	12

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	11	14	14	15	11	15	14	15	13	122
2.	Специальная физическая подготовка	4	5	5	4	3	4	5	5	4	39
3.	Техническая подготовка	4	5	5	5	4	5	5	6	4	43
4.	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		23	24	24	24	18	24	24	26	23	210
ВСЕГО ЧАСОВ		26	26	26	26	20	24	24	26	24	222

Третий год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	-	-	1	-	-	-	-	-	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2

	занятиях.										
3.	История развития вида спорта.	1	1	-	-	1	-	-	-	-	3
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	-	1	1	-	-	-	-	-	-	2
ИТОГО ЧАСОВ		3	2	1	1	2	-	-	-	-	9
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	9	10	13	14	9	14	12	14	10	105
2.	Специальная физическая подготовка	5	7	6	5	4	5	6	6	6	50
3.	Техническая подготовка	5	7	6	6	5	5	6	6	6	52
4.	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		23	24	25	25	18	24	24	26	24	213
ВСЕГО ЧАСОВ		26	26	26	26	20	24	24	26	24	222

Четвертый год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	-	-	1	-	-	-	-	1	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
3.	История развития вида спорта.	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	-	1	1	-	-	-	-	-	-	2
ИТОГО ЧАСОВ		3	1	1	1	1	-	-	-	1	8
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	8	9	12	13	9	13	12	13	9	98
2.	Специальная физическая подготовка	6	8	6	6	5	5	6	6	6	54
3.	Техническая подготовка	5	8	7	6	5	6	6	7	6	56
4.	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2

5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		23	25	25	25	19	24	24	26	23	214
ВСЕГО ЧАСОВ		26	26	26	26	20	24	24	26	24	222

Пятый год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	-	-	1	-	-	-	-	1	3
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
3.	История развития вида спорта.	1	-	-	1	-	-	-	-	-	2
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	-	1	1	-	-	-	-	-	-	2
ИТОГО ЧАСОВ		3	1	1	2	1	-	-	-	1	9
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНИЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО

1.	Общая физическая подготовка	7	9	10	10	9	11	10	11	9	86
2.	Специальная физическая подготовка	6	8	7	7	5	6	7	7	6	59
3.	Техническая подготовка	6	8	8	7	5	7	7	8	6	62
4.	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		23	25	25	24	19	24	24	26	23	213
ВСЕГО ЧАСОВ		26	26	26	26	20	24	24	26	24	222

2.2. Условия реализации программы

Для реализации Программы используются следующие объекты инфраструктуры учреждения:

- тренировочный спортивный зал;
- стадион;
- тренажерного зала.

Материально-техническое обеспечение.

- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- шведская стенка;
- гимнастические коврики;

- гимнастическая скакалка;
- степы;
- мячи для тенниса;
- конусы;
- набивные мячи;
- нарты 30*50*30 (10 штук);
- нарты 40*60*40 (10 штук);
- нарты 50*70*50 (10 штук);
- стойка для хорея;
- хорей;
- тынзян;
- топоры;
- мяч баскетбольный;
- мяч волейбольный;
- мячи для метания (150г, 300-400 г, 500-600г)
- мяч футбольный;
- турник навесной на гимнастическую стенку;
- гантели (от 0,5 до 5 кг);
- гранаты спортивные (300, 500, 700 г.);
- рулетка (10 м);
- рулетка (20 м);
- рулетка (100 м);
- секундомер;
- утяжелители для ног;
- утяжелители для рук.

К инвентарю предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность инвентаря. Качество инвентаря, устойчивость, прочность, проверяется руководителем перед занятием

Перечень и количественный состав предметов спортивной экипировки и инвентаря, выдаваемого спортсмену или обучающемуся, определяется администрацией Учреждения по ходатайству тренеров на основании Программы в пределах имеющихся средств Учреждения. Основанием для экипировки и инвентаря спортсменов и обучающихся является приказ о зачислении в Учреждение.

Информационное обеспечение

Интернет ресурсы:

1. www.minsport.gov.ru— министерство спорта России.
2. <http://www.игровики.рф/sportivnye-sekcii/severnoemnogobore/> - Северное многоборье.
3. <http://lawsforall.ru/index.php?ds=9876/> -Приказ Минспорттуризма РФ от 16.04.2010 № 358 "Об утверждении правил вида спорта "северное многоборье" .
4. Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
5. Федерация северного многоборья России [Электронный ресурс], 2017 – Режим доступа: <http://nmfr.ru>
6. Электронный каталог Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - <http://lib.lesgaft.spb.ru/MarcWeb2/Default.asp>
7. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. - <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
8. Библиотека международной спортивной информации - <http://www.bmsi.ru/>

Учебно-методическая литература:

1. Барбашов С.В., Количественные характеристики специальной подготовки квалифицированных спортсменов в северном многоборье // Логинов С.И., Бушуева Ж.И. (отв. ред.) Совершенствование системы физического воспитания спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции: В 3 Т. 1. Сургут: ИЦ СурГУ. – 2014.

2. Барбашов С.В., Особенности развития северного многоборья как вида социально-соревновательной практики спорта. Вестник Нижневартовского государственного университета. – 2016. – С 62-65.

3. Власов В.В., Младенцев А.В., Синявский Н.И., Теория и методика национальных видов спорта: Учебно-методическое пособие. Ханты-Мансийск: РИО Института развития образования. – 2008.

4. Гуляев М.Д., Черкашин И.А., Гуляева С.С., Дашиноорбоев В.Д., Интеграция духовного и физического воспитания учащихся в этнокультурном пространстве: Организация и управление. Санкт-Петербург: ФГОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта». – 2012.

5. Зуев В.Н., Национальные виды спорта северного многоборья. Правила соревнований- М.: Вектор Бук. – 2003. – 280 С.

6. Зуев В.Н., Управление системой соревнований в северном многоборье. – Омск. – 1996.

7. Олейник Н., Синявский Н., Рабий Г., Некоторые исследования модели спортсмена в северном многоборье // Старт. – 2000. – №5.

8. Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М. – 2003.

9. Прокопенко В.И., Игры и национальные виды спорта народностей севера - нивхов. - М.: Просвещение. – 1983.

10. Самоловова Н.В., Самоловов Н.А., Национальные виды спорта: северное многоборье. Учебно-методическое пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта. Нижневартовск: изд-во Нижневарт. гос. гуманит. ун-та.

11. Северное многоборье: Учебно-методическое пособие / Н.И.Синявский, В.В.Власов и др. Сургут. – 2002.

12. Синявский Н.И. Рабий Г.Н., Хатанев О.А., Бег с палкой по пересеченной местности: Учебно-методич. пособие по северному многоборью.- Сургут: РИО СурГПИ. – 2000.

13. Синявский Н.И., Безноско Н.Н., Ахметзянов А.Р., История развития северного многоборья // Физическая культура и спорт в современных условиях:

теория, практика и перспективы: Сборник материалов Всероссийской научно-практ. конф. – Омск: Изд-во СибГАФК. – 2002.

14. Сыромятников А.Г., Научно-методические основы планирования учебнотренировочного процесса по северному многоборью // Актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия). Верхневилуйск. – 2017

15. Филиппова Е.А., Симонова Е.А., Дзюцьева Е.Т., Конвергенция средств из легкой атлетики в тренировочный процесс спортсменов, занимающихся северным многоборьем. Вестник Томского государственного университета. – 2019. – №442. С 189- 198.

16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия». – 2000 г. – 480 с. 44

17. Черкасов В.В., Шестакова Г.В., Скрыбина С.С., Физическая подготовка северных многоборцев 13-14 лет на основе должных норм комплекса ГТО. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №5 (195). С 433-437

Кадровое обеспечение.

Кропотина Мария Николаевна – тренер-преподаватель по северному многоборью

Работает в ГБУ ДО НАО «СШОР «Труд» с 2014 года.

2.3. Формы аттестации

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий

Итоговые мероприятия, проводимые в конце учебного года, направлены на демонстрацию полученных детей знаний и умений.

2.4. Оценочные материалы

Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся

Тесты выбраны для определения уровня развития основных физических качеств человека: быстрота, выносливость, ловкость, сила, гибкость.

№ п/п	Упражнения	Техника выполнения
1.	Бег 30 м с высокого старта	Тестирование выполняется на улице. Исходное положение высокого старта, по команде тренера-преподавателя обучающийся максимально быстро пробегает расстояние 30 метров. Тренер-преподаватель фиксирует результат в секундах.
2.	Бег (от 500 метров до 3 км) с высокого старта	Тестирование выполняется на улице. Исходное положение высокого старта, по команде тренера-преподавателя обучающийся преодолевает дистанцию в зависимости от возраста от 500 до 3000 метров. Тренер-преподаватель фиксирует результат в минутах и секундах.
3.	Челночный бег 3х10 м с высокого старта	Челночный бег 3х10 предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале. Тренер-преподаватель фиксирует результат в секундах.

4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Тренер-преподаватель фиксирует результат в сантиметрах.
5.	Сгибание и разгибание рук	Исходное положение: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытаний (теста). Тренер-преподаватель фиксирует результат в количестве раз.
6.	Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение («Пресс»)	Исходное положение: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты

		партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество повторений за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Тренер-преподаватель фиксирует результат в количестве раз.
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Исходное положение: свободная стойка на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. По команде обучающийся выполняет два предварительных наклона вперед. Ладони двигаются вдоль линейки измерения при третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживается в течение 2 секунд. Тренер-преподаватель фиксирует результат в сантиметрах.

Системы контроля и зачетные требования

Результатом освоения программы является приобретение спортсменами знаний, умений и навыков в предметных областях.

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития северного многоборья;
- основы философии и психологии северных видов спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- требования техники безопасности при занятиях северным многоборьем.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики северного многоборья;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по северному многоборью;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной деятельности.

Физическая культура и спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными многоборцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают ребенка на спортивный образ жизни и здоровый образ жизни. С детьми регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая

информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и спортсменам, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, необходима организация собственного сайта в Интернете.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ребенка и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в пред пубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к северному многоборью и отсеву перспективных обучающихся.

Формирование мотивации к многолетним тренировкам происходит, главным образом, за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают обучающий процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом, решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших многоборцев России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ребенка. Занимающийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии обучающегося.

2.5. Методические материалы

1) Методы обучения:

Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

2) Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

3) Педагогические технологии:

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учетом разного уровня физической подготовки и физического развития.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам.

Групповые технологии – это выработка у обучающихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные.

4) Описание форм учебных занятий:

Каждый вид занятий имеет свою структуру и проходит в определенной последовательности:

- Организационный момент.
- Разминка. Двигательные упражнения (различные виды ходьбы и бега).
- Комплекс ОРУ (обще развивающих упражнений).

- Формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков.

- Упражнения на растяжку.

- Упражнение на восстановление дыхания.

Процесс обучения движениям состоит из следующих этапов: обучение (первоначальное разучивание), закрепление умения (углубленное разучивание) и совершенствование навыка. А эффективность обучения во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В структуре занятия выделяются 3 части: вводная, основная и заключительная.

Вводная часть – это разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Упражнения данной части занятия направлены также на мобилизацию внимания детей. Содержание вводной части включает построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, прыжки. Упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, подвижные игры. Игровые упражнения. Заканчивается вводная часть ходьбой и дыхательными упражнениями.

Содержание **основной части** занятия разнообразно. Это упражнения общеразвивающего характера (ОРУ), а также основные виды движений (ОВД) и подвижная игра. Вариативность содержания основной части определяется формой проведения занятия. В этой части сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, чем и обеспечивается оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм школьника. Почти все упражнения взрослый показывает сам, но некоторые может показать ребенок, особенно во втором полугодии. Использование разнообразного (стандартного и нестандартного) оборудования и инвентаря позволяет сделать комплексы упражнений более интересными и показать школьникам варианты одного и того же упражнения. Основные виды движений планируются по 2-3 вида на одно занятие.

В **заключительной части** необходимо привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Этому способствуют: ходьба в

сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление и релаксацию, игра малой подвижности.

5) Формы учебных занятий:

Используются различные формы занятий (их выбор зависит от поставленных задач, условий, возраста детей и уровня их подготовки, сложности и характера упражнений, материальной оснащенности):

- игровые;
- учебно-тренировочные;
- сюжетно-игровые;
- комплексные;
- контрольно-учетные.

Список литературы

1. Абсолямов Г.Ш. Национальные виды спорта РСФСР – М.; 1957 г.
2. Бельды Б.Ч. Возрождение традиционных средств физического воспитания народов Севера: Межвузовский сборник научных трудов. - Хабаровский педагогический институт, 1990 г.
3. Зуев В.Н. Северное многоборье. – Тюмень: Вектор Бук, 2003 г.
4. Зуев В.Н. Управление системой соревнований в северном многоборье – Омск: сибГАФК, 1996 г.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для ИФК. – М.: Ф и С., 2007 г.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика ФК: Учебник для ИФК. – М.: Ф и С, 2001 г.
7. Правила соревнований по национальным видам спорта малочисленных народов Севера;
8. Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н. Зуева, Г.В. Сысолятина. М., 2003 г.
9. Приказ Министерства образования России, Министерств здравоохранения России, Госкомитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования «Осовершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
10. Прокопенко В.И. Традиции физического воспитания народов Севера. - Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 1993 г.
11. Северное многоборье: Учебно-метод. пособие / Н.И. Синявский, В.В. Власов и др. Сургут, 2002 г.
12. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 2005 г.
13. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры. Матвеев Л.П. / М.: Физкультура и спорт, 1991 г.
14. Федеральный закон «Об образовании РФ».
15. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».