

УТВЕРЖДЕНО

УТВЕРЖДАЮ

Протоколом тренерского совета
января 2017 года № 5



от «09» Директор ГБУ НАО «Спортивная школа
«Труд»


А.Б.Гербов

«09» января 2017 года

**Государственное бюджетное учреждение Ненецкого автономного округа
«Спортивная школа «Труд»**

Государственное бюджетное учреждение Ненецкого автономного округа
«Спортивная школа «Труд» (ГБУ НАО «Спортивная школа «Труд»)
с 26.02.2019 года переименовано в государственное
бюджетное учреждение Ненецкого автономного округа
«Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»
(ГБУ НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»)

**ТИПОВАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ»**

*распоряжением ДОКиС
103-р от 04.02.19.*

(рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 24.10.2013)
Программа рекомендуется для ДЮСШ РФ по национальным видам спорта Северного
многоборья, дополнительной предпрофессиональной программы по северному
многоборью «ДЮСШ по национальным видам спорта»

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 12 лет и старше.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Введение.....	3
3. Нормативная часть.....	4
4. Методическая часть.....	8
4.1. Структура годового цикла.....	12
4.2. Программный материал для практических занятий.....	15
4.3. План-схема годового цикла подготовки	19
4.4. Теоретическая подготовка.....	21
4.5. Психологическая подготовка.....	23
4.6. Инструкторская и судейская практика.....	26
4.7. Медико-восстановительные мероприятия.....	27
4.8. Система контроля и зачётные требования	31
6. Материально-техническое обеспечение.....	34
7. Меры безопасности и предупреждения травматизма.....	39
8. Календарный план спортивных мероприятий.....	42
9. Перечень информационного обеспечения.....	43

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по северному многоборью (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", ЕВСК и с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

Программа является основным документом при организации и реализации образовательной деятельности по северному многоборью в спортивной школе.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной

деятельности.

Программа имеет следующую структуру:

- пояснительная записка;
- введение;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачётные требования;
- материально-техническое обеспечение;
- медико-восстановительные мероприятия;
- психологическая подготовка;
- меры безопасности и предупреждения травматизма;
- перечень информационного обеспечения.
-

2. ВВЕДЕНИЕ

Северное многоборье – это комплексная дисциплина, включающая в себя 5 видов спорта: тройной национальный прыжок, бег с палкой на 2 и 3 км по пересеченной местности, метание спортивного топора на дальность, метания тынзея на хорей и прыжки через нарты. Помимо определения победителей и призеров в каждом из видов программы спортсмены зарабатывают очки по результатам участия в каждом виде. Причем за 1 место дается 1 очко, за 2 – 2 и т.д. Победителем в северном многоборье становится участник соревнований выступивший во всех видах программы и набравший наименьшее количество очков.

Северное многоборье в виду того, что в него входят разные по содержанию и структуре движений виды, развивает многие физические качества: взрывную силу, координацию движений, ловкость, гибкость, выносливость, быстроту. При этом укрепляются не только практически все группы мышц тела спортсмена, но и приходит умение мыслить, анализировать и концентрироваться для достижения цели, закладывается характер, укрепляется воля, ибо только сильная воля может привести к победе над собой и соперниками.

Так как соревнования в 3-х видах из пяти проходят на открытой местности (бег с палкой по пересеченной местности, метания топора на дальность, метание тынзея на хорей), тренировки в этих видах имеют ярко выраженный закаливающий характер. Сложность подготовки высококлассного спортсмена заключается в том, что приходится развивать комплексно физические качества, которые часто являются антагонистами по своей природе, а также в разной технике выполнения соревновательных упражнений.

3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа предназначена для осуществления непрерывной подготовки пятиборцев на этапах спортивной подготовки совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в период их обучения и прохождения спортивной подготовки в спортивной школе «Труд».

Реализация Программы рассчитана на весь период обучения спортсмена в спортивной школе. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). На данном этапе осуществляется специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. На этап ССМ зачисляются спортсмены, которым присвоен спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

Продолжительность тренировочного процесса зависит от срока обучения при условии положительной динамики прироста спортивных результатов или стабильно высоких показателей. Подготовка спортсменов осуществляется на основании индивидуального плана.

Реализация Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства ориентирована на следующие результаты:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). На данном этапе осуществляется специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. На этап ВСМ зачисляются перспективные спортсмены, которым присвоено спортивное звание «Мастер спорта России». Продолжительность тренировочного процесса зависит от срока обучения студента, при условии стабильности и соответствия результатов требованиям этапа высшего спортивного мастерства. Подготовка спортсменов осуществляется на основании индивидуального плана.

Реализация Программы на этапе высшего спортивного мастерства ориентирована на следующие результаты:

- достижение результатов уровня спортивной сборной команды Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам (этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- психологическое обеспечение спортивной подготовки;
- тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, планируются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами,

предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по современному пятиборью, по индивидуальным планам.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта северное многоборье может дополнительно привлекаться второй тренер (тренер-преподаватель) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Зачисление на этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению методического тренерского совета, но не более одного раза на данном этапе.

Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения методического тренерского совета при разрешении врача.

Календарный план спортивных мероприятий ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на текущий год и календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации северного многоборья, прилагается к программе, и на основании его составляется планирование на год.

Тренерами групп ССМ и ВСМ должна вестись следующая документация планирования и учета:

1. Планирование:

- годовой план;
- рабочий план-график;
- календарный план спортивных мероприятий;
- контрольные нормативы по видам подготовки (экзамены, тесты) и календарь их сдачи;
- расчет учебных часов (по типам групп);
- расписание занятий;
- индивидуальные планы подготовки.

2. Учет проделанной работы:

- личные карточки спортсменов;
- журнал тренера группы;
- протоколы (или выписки из протоколов) соревнований;
- документация по оформлению спортивных разрядов;
- документация по учету сдачи контрольных нормативов по видам подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки.

В спортивной школе осуществляется спортивная подготовка на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- срок обучения в спортивной школе в определенной группе спортивной подготовки;
- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- границы максимально возможных спортивных достижений;
- продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к продолжительности тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемости групп по виду спорта северное многоборье представлены в таблице № 1.

Таблица №1

Продолжительность тренировочного процесса, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп по виду спорта северное многоборье

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14 - 15	4 - 6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16 - 19	1 - 4

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивная подготовка пятиборцев включает следующие разделы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, тренерская и судейская

практика. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки представлено в таблице № 3.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в следующем: количество часов, отводимых на общую физическую подготовку, уменьшается, количество часов специальной физической подготовки увеличивается, количество часов, отводимое на техническую подготовку, остается на том же уровне при увеличении часов на тактическую, психологическую и теоретическую подготовку (см. табл. № 2). Также увеличивается количество часов на участие в соревнованиях, тренерскую и судейскую практику.

Таблица № 2

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Северное многоборье»

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки	
	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (в том числе другие виды спорта) (%)	30,2 – 28,2	27,6
Специальная физическая подготовка (%)	29,4 - 33	33,3
Техническая подготовка (%)	17,7 – 17,2	16
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	4,2 - 4,7	5
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	8,3 – 8,0	9,3

Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения (таблица №2) происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней подготовки, как в отдельных видах пятиборья, так и в их последовательности включения в тренировочный процесс.

Общие требования к организации тренировочного процесса:

1. В основу комплектования спортивных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста спортсменов).

2. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований, их программа (контрольные, отборочные, основные, главные).

Таблица № 3

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта северное многоборье на этапах совершенствования
спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки	
	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	3 - 4	3
Отборочные	4 - 5	4 - 5
Основные	2 - 4	2 - 4

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта северное многоборье;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника Единой всероссийской спортивной классификации, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта северное многоборье;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта северное многоборье и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной спортивной группе.

Нормативные требования к тренировочной нагрузке представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап совершенствования спортивного мастерства (1,2,3 год обучения)	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	24 - 28	30
Количество тренировок в неделю	6 - 12	9 - 12
Общее количество часов в год	1248 – 1352 - 1456	1560
Общее количество тренировок в год	312 - 624	468 - 624

При построении тренировочного процесса по годам обучения необходимо учитывать взаимовлияние тренировочных нагрузок в видах комплекса и в большей степени учитывать суммарные показатели спортивных результатов по двум или более видам пятиборья (двоеборье, троеборье, четырёхборье, пятиборье).

В многолетней подготовке при планировании спортивных результатов необходимо учитывать одну из важнейших модельных характеристик сильнейших пятиборцев – возрастные рамки этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, в первую очередь начальную границу этого этапа многолетней тренировки. Кроме того следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и возрастные границы: во-первых, установить «верхнюю

границу», за которой лежит неопозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю границу», за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату.

Таблица № 5

Возраст достижения лучших результатов и нормативов КМС, МС

Многоборцы	Возраст достижения, лет		
	Нормативов		Лучших результатов
	КМС	МС	
Юноши	16 - 17	18 - 21	24 - 27
Девушки	16 - 17	20 - 23	22 - 25

На смещение зон оптимальных возможностей могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- этнические;
- индивидуальные темпы развития;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов;
- возраст начала регулярных спортивных тренировок

Таблица № 6

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта северное многоборье

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.1. Структура годичного цикла

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Типы микроциклов:

- втягивающие;
- базовые (общеподготовительные);
- контрольно-подготовительные (специально-подготовительные и модельные);
- подводящие;
- восстановительные;
- соревновательные;
- ударные.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Типы мезоциклов такие же, как и типы микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов. Общая продолжительность мезоцикла может варьироваться в пределах 4 – 6 недель.

Макроцикл – это большой тренировочный цикл типа полугодового, годового, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

В *подготовительном периоде годового цикла* - их 2 (август– середина октября, с 21 декабря – середина февраля, около 4,5 месяцев) – тренировки строятся на основе упражнений, создающих физические, технические и психологические предпосылки для последующей специальной тренировки в видах пятиборья. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально – подготовительных упражнений, в значительной степени приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пятиборца.

Подготовительный период делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи *общеподготовительного этапа* (август– середина сентября, с 21 декабря – 20 января, 2,5 месяца) – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно – технических и психологических качеств. На этом этапе, прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе по кроссовому бегу, метаниям, ОФП.

На *специально-подготовительном этапе* (с середины сентября по середину октября и с 21 января по середину февраля, около 2 месяцев) подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально – подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

В северном многоборье различают 2 соревновательных периода. Основной задачей *соревновательного периода* (с середины октября по ноябрь и с 15 февраля по 10 мая, около 4 месяцев) является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и, возможно, более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально – подготовительных упражнений.

Выделяют первый этап соревновательного периода – *отборочно-подготовительный* (с середины октября по 20 ноября и с 15 февраля по 20 марта, 1 месяц 25 дней) и второй этап – *основных соревнований* (с 21 ноября по 10 декабря и с 21 марта по 10 мая, 2 месяца 11 дней). На первом этапе пятиборцы принимают участие в контрольных и отборочных соревнованиях по различному сочетанию видов комплекса, а также в городских и окружных соревнованиях, а на втором этапе соревновательного периода в основных и главных соревнованиях по строго регламентированной в соответствии с возрастом и квалификацией программе соревнований по действующим правилам.

Основная задача *переходного периода их 2* (с 11 декабря по 20 декабря и с 11 мая –июль, около 3,5 месяцев) – обеспечить полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пятиборца к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется как на физическое, так и на психологическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузки и т.д.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы.

Существует два способа проведения тренировочных сборов: традиционный и нетрадиционный.

1. Традиционный план тренировочных сборов.

Планируется понедельно, включая от 1 до 3, реже до 4-5 традиционных недельных микроциклов тренировки. Величина и направленность тренировочных нагрузок от 1-го к последнему микроциклу постепенно изменяются за счет возрастания количества

специализированных тренировочных заданий, заметного снижения общеподготовительных нагрузок и частичного сокращения затрат времени на специально-подготовительные нагрузки.

Рекомендации:

- величина нагрузки в начале предпоследней недели сбора для подготовки к соревнованиям достигает своего максимума, а затем в течение 10-12 дней снижается и остается неизменной на уровне, необходимом для демонстрации наивысших достижений;

- программа тренировочного сбора должна совпадать с режимом и графиком предстоящего соревнования;

- общеподготовительные тренировки в течение дня должны проводиться после специализированных тренировок.

2. Нетрадиционный или маятниковый план тренировочного сбора.

Составление такого плана идет по принципу «от конца к началу». Прежде всего, обозначаются дни соревнований. Предыдущий день является последним в цикле, т.е. нагрузка минимальная. Затем планируют подводящий цикл. На 1-й тренировочный день сбора спланирован регулировочный микроцикл.

Содержание маятникового плана должно учитывать:

- длительность основных микроциклов составляет 5-7 дней, т.е. на 1 день больше предстоящих соревнований. Этим обеспечивается запас прочности;

- длительность регулировочных микроциклов равна 2 дням. Это достаточно, чтобы восстановить специальную работоспособность;

- продолжительность каждой пары основных и регулировочных микроциклов составляет 7 (реже 9 дней);

- ритмизация работоспособности легкоатлетов достигается за счет более чем трехкратной смены основных и регулировочных микроциклов.

Таблица № 7

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	Определяется организацией, осуществляющей

1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14 - 21	14 - 18	спортивную подготовку
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	10 - 14	10 - 14	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	7 - 10	7 - 10	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

4.2. Программный материал для практических занятий

При планировании тренировочного процесса распределение программного материала в годичном цикле осуществляется с детализацией по недельным микроциклам с проведением педагогического и медико-биологического контроля.

Рациональное построение дневных и недельных микроциклов с учетом факторов взаимовлияния тренировочных нагрузок в видах пятиборья, правильной дозировки нагрузки в каждом виде комплекса в значительной степени способствует повышению эффективности тренировочного процесса как по качеству освоения двигательных навыков, так и по совершенствованию функциональных возможностей юных пятиборцев.

На основании нормативной части программы в спортивной организации разрабатываются планы подготовки учебных групп с учетом возраста, квалификации и условий тренировки. Утверждение планов подготовки проводится директором спортивной школы на основании решения тренерского совета.

Таблица № 8

Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий в
Спортивной школе «Труд»
г. Нарьян-Мар, час.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		ССМ			ВСМ
		1 год	2 год	3 год	
1.	ОФП, в том числе другие виды спорта	377	395	410	430
2.	СФП	367	423	479	520
3.	Техническая подготовка	221	235	250	250
4.	Тактическая подготовка	13	15	20	25
5.	Теоретическая подготовка	22	24	26	28
6.	Психологическая подготовка	18	20	22	24
7.	Контр. – перевод. испытания	12	14	14	16
8.	Участие в соревнованиях	94	100	105	125
9.	Инструкторская и судейская деятельность	10	10	12	20
10.	Восстановительные мероприятия	104	104	104	104
11.	Медицинское обследование	10	12	14	18
Общее количество часов		1248	1352	1456	1560

С увеличением общих годовых объемов часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения.

Таблица № 9

Соотношение средств физической и технико-тактической
подготовки по годам обучения, %

Средства подготовки	Этапы подготовки			
	ССМ			ВСМ
	до года	свыше года		
Общая физическая	30,2	29,2	28,2	27,6
Специальная физическая	29,4	31,3	33	33,3
Технико-тактическая	18,8	18,5	18,5	17,6

С увеличением часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Тренировочные нагрузки направлены на развитие различных двигательных качеств и навыков. Так, основной задачей в занятиях по бегу и прыжкам через нарты является достижение высокого уровня специальной беговой и прыжковой выносливости, а в метании тынзея на хорей и топора на дальность – совершенствование технического и тактического мастерства в сложнокоординированных действиях, требующих быстроты и точности двигательных реакций, управляемости движениями в экстремальных условиях, в тройном национальном прыжке – прыгучести (взрывной, быстрой силы) в сложнокоординационных действиях.

При проведении в дневном микроцикле нескольких занятий по разным видам пятиборья неизбежно возникает и активно проявляется взаимовлияние тренировочных нагрузок, которое может быть как положительным, так и отрицательным. Характер и степень их определяется

объемом, интенсивностью и психической напряженностью нагрузок предшествующих тренировок, а также конкретными сочетаниями видов пятиборья.

Пример типичного распределения тренировочных нагрузок в видах пятиборья в недельном микроцикле представлен в таблице № 10

Таблица №10

**Примерный недельный микроцикл распределения нагрузки
по видам северного многоборья***

Дни недели	Тренировочные занятия по видам пятиборья, направленность нагрузки			
Понедельник 1 час	Бег малая нагр., II зона, ПАНО, базовая выносливость-1	ОРУ, упр на гибкость, равновесие		
Вторник 4 часа	Бег большая нагрузка, IV зона, анаэробный гликолиз	Прыжки через нарты (средняя нагрузка)	СФП метаний	
Среда 2 часа	Бег сред.нагр., III зона, базовая выносливость-2	Тынзей, средняя нагрузка, работа в полной координации		
Четверг 3 часа	Тройной малая нагрузка, работа на технику, работа над ошибками	Прыжки через нарты (большая нагрузка)		
Пятница 2 часа	Отдых, средства восстановления(баня, массаж, бассейн, джакузи)			
Суббота (2 тренировки) 6 часов	Бег малая нагрузка, I зона, разминочный, восстановительный бег	Топор, средняя нагрузка работа над ошибками, работа на технику(броски в коридоре и по меткам)	Тройной большая нагрузка, работа в полной координации и на результат	Тынзей средняя нагрузка (броски в зале), работа на технику, раскрытие петли, точности броска
Воскресенье (2 тренировки) 6 часов	Бег средняя нагрузка, III зона, базовая выносливость-2	Топор, большая нагрузка работа в соревновательном режиме, броски в коридоре и по меткам	Тынзей малая нагрузка работа на технику, раскрытие	СФП тройного прыжка, ОФП

* недельный микроцикл строится с учетом условий работы спортивных организаций, распределения времени среди арендаторов спортзалов, графика работы спортсменов и тренера

4.3. Учебный годовой план подготовки спортсменов этапа СС спортивной подготовки

Содержание	Подготовительный период									Соревновательный период									Переходный период			
	общеподготовительный этап				специально-подготовительный этап					отборочно-подготовительный этап				основные соревнования								
	август			сентябрь				октябрь			ноябрь				декабрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
ОФП, в т.ч. другие виды спорта	11	9	9	7	9	6	4	4	4	3	2	7	8	4	6	3	2	2	5	11	9	8
СФП	7	7	8	6	8	7	6	6	7	6	2	9	6	6	7	6	5	2	7	9	8	9
Техническая подготовка																						
Тройной прыжок		1	1	1	1	2	2	2	1	2			1	2	2	2	2				1	1
Бег	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1			1	2	1	2	2				1	1
Метание топора	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2			1	2	2	2	2				1	1
Метание тынзея	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2			1	2	2	2	2				1	1
Прыжки через нарты		1	1	1	1	2	2	2	1	2			1	2	2	2	2		2		1	1
Тактическая п-ка										1	1	1					1	1	1	1		
Психологическая п-ка									1	2	1	1				2	1	1	1			
Теоретическая п-ка	1	1							1	1		1	1			1	1			1		
Восстановит. процедуры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Соревнования							2	2			15	2						15	5			
Медобследование				4													2					
Контрольно-переводные испытания									4				2	2								
Инструкторско-судейская практика												1	1					1	1			
ИТОГО	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Содержание	Подготовительный период					Соревновательный период												Переходный период							
	общеподготовительный этап			специально-подготовит этап		отборочно-подготовительный этап						этап основных соревнований													
	январь			февраль			март			апрель			май			июнь-июль									
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47-52
ОФП, вт.ч. другие виды спорта	13	9	9	8	8	4	4	4	3	1	8	6	2	1	11	6	2	2	12	6	12	9	12	14	78
СФП	8	8	7	8	9	9	9	8	7	2	9	9	9	2	10	9	9	3	10	10	10	8	10	8	32
Техническая п-ка																									
Тройной прыжок		1	1	1	1	2	2	2	2		1	2			1	2									2
Бег		1	1	1	1	1	1	2	1		1	2			1	2			2						2
Метание топора		1	1	1	1	2	2	2	2		1	2			1	2									2
Метание тынзея		1	1	1	1	2	2	2	2		1	2			1	2									2
Прыжки через нарты		1	1	1	1	2	2	2	2		1	2			1	2									2
Тактическая п-ка									1	1		1		1				1		1					
Психол. подготовка									1	1		1	1	1		1	1	1							
Теория	1		1	1					1		1				1	1				1		1			4
Восстановление	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	12
Соревнования											15				15				15		2				6
Медобследование											4														
Контр-перевод.испытания																							4		
Инструкторско-судейская практика											2														2
ИТОГО	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	144

Примечание: распределение часов по разделам подготовки для каждого из спортсменов группы высшего спортивного мастерства индивидуально, оно определяется уровнем его подготовленности и психофизического состояния в данный период времени и может изменяться в течение года; но общее количество часов по видам подготовки должно соответствовать запланированному на год: оно определяется режимом учебно-тренировочных занятий для данной группы и на данный год.

4.4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке пятиборцев. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать свои действия, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих многоборцев необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы и видеофильмы по северному многоборью, спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Северный многоборец, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в северном многоборье, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных многоборцев правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

В теоретической подготовке групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно расширять принципы ведения спортивного дневника личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Таблица №12

№	Темы теоретических занятий на этапе спортивной специализации	Количество часов на этапе спортивного совершенствования			ВСМ
		1 год	2 год	3 год	
1	Физическая культура и спорт. Ценности и функции. Здоровье человека(социальное, психическое, физическое). Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.	2	1	1	1
2	История развития национальных видов спорта северного многоборья (первые	2	1		

	официальные соревнования, чемпионы и рекордсмены Всероссийских им международных соревнований. Рекорды НАО и России)				
3	Сведения о строении и функциях организма	2	2	3	2
4	Личная и общественная гигиена. (Требования к одежде, обуви. Уход за телом. Гигиена спортивных сооружений)	2	1	1	1
5	Закаливание организма	1	1	1	1
6	Травмы, заболевания. Меры профилактики. Первая помощь.	2	3	3	3
7	Восстановительные мероприятия при занятиях спортом, фармакология спорта	1	2	3	5
8	Спортивный режим и питание спортсмена	1	2	3	2
9	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятия спортом. Дневник самоконтроля.	2	2	2	2
10	Физическая подготовка. Основные виды подготовки спортсмена. Физические качества, особенности их развития	1	2	2	2
11	Общая характеристика, сущность спортивной тренировки	1	1	1	1
12	Основные средства спортивной тренировки	1	1	1	1
13	Периодизация спортивной тренировки. Планирование и учет в процессе спортивной подготовки	1	2	3	4
14	Правила соревнований, изменения в правилах. ЕВСК	1	1	1	1
15	Техника безопасности при занятиях. Требования к спортивному оборудованию и инвентарю, спортивной экипировке. Подготовка спортивного инвентаря и оборудования к занятиям. Мелкий ремонт.	2	2	2	2
ИТОГО		22	24	26	28

4.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, мотивация занятий северным многоборьем, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств, необходимых для осуществления эффективной спортивной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях, включая ситуативное управление состоянием и поведением в условиях конкретного соревнования.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На тренировочных занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

1. В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсмена, развитием спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, выработка качеств, позволяющих психике спортсмена противостоять объективным и субъективным стресс-факторам, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности, развитием волевых качеств и специализированного восприятия.

На тренировочных занятиях следует добиваться формирования и постоянно совершенствовать следующие качества:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность к экстремальной психической мобилизации;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- способность терпеть, в том числе и переносить болевые ощущения, связанные с психофизиологическими особенностями развития состояния утомления.

2. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

3. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Психологическая подготовка осуществляется тренером в процессе всего учебного года на каждом тренировочном занятии, а также на мероприятиях проводимых психологом.

Мероприятия, проводимые психологами

I. Психодиагностика:

- психодиагностическое обследование кандидатов на поступление в ГУОР с использованием методик (шкала реактивной тревоги Спилбергера, мотивация спортивной деятельности Е.А. Калинина, шкала самооценки);
- личностных качеств и акцентуаций характера спортсмена с использованием методик (многофакторный личностный опросник Кеттела, тест Личко);
- исследование целей в спортивной деятельности;
- исследование психологической атмосферы в спортивной группе;
- психодиагностическое обследование спортсмена при подготовке к переводному собеседованию (тест Люшера, шкала реактивной тревоги Спилбергера, мотивация спортивной деятельности Е.А. Калинина, шкала самооценки);
- диагностика скрытого личностного ресурса спортсмена с применением аппаратно-программного комплекса «Индикатор психоэмоциональных реакций ИПЭР -1К».

II. Проведение тренингов и консультаций по запросу спортсменов и тренеров:

- психологические тренинги: обучение приемам саморегуляции, концентрации, мобилизации и другое в т. ч. с использованием аппаратно-программного комплекса «Индикатор психоэмоциональных реакций ИПЭР -1К»;
- психологическая подготовка к ответственным соревнованиям;
- коррекция неблагоприятных состояний;
- предстартовая психологическая подготовка;
- психологическая поддержка во время проведения соревнований;
- совместный со спортсменом и тренером анализ полученного опыта побед и поражений после соревнований;
- консультации по урегулированию конфликтных ситуаций, возникающих на уровне:
 - «спортсмен-спортсмен»,
 - «спортсмен-команда»,
 - «спортсмен-тренер».

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

4.6. Инструкторская и судейская практика

Инструкторско-судейскую практику следует начинать на тренировочном этапе и продолжать на всех последующих этапах многолетней подготовки. Занятия могут проводиться в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Знание терминологии видов пятиборья, типичных ошибок в технике, правил соревнований, умение анализировать действия других спортсменов, владение педагогическими навыками во многом способствует наиболее качественной спортивной подготовке занимающихся.

Спортсмены с 1-го года обучения должны знать:

- принятую в северном многоборье терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений;

овладеть:

- основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения студентов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо приучить спортсменов к самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа ССМ должны в уме подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими студентами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа ВСМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки, УТ, ССМ, принимать участие в судействе в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Таблица № 15

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

4.7. МЕДИКО-ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Структура подготовки спортсменов в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В системе спортивной подготовки основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В РФ разработана система применения восстановительных мероприятий для применения в учреждениях спортивной подготовки (см. табл. №19), которая обеспечивает быстрое

восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Таблица № 19

План применения восстановительных средств и мероприятий.

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Педагогические средства восстановления: - Рациональное распределение нагрузок в микро-, мезо-, макроциклах. - Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса. - Рациональное построение учебно-тренировочных занятий. - Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе нетрадиционных. - соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности. - Индивидуализация тренировочного процесса. - Адекватные интервалы отдыха. - Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление. - Корректирующие упражнения для позвоночника, стопы и суставов. - Дни профилактического отдыха.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки
3.	Гигиенические средства восстановления: - Рациональный режим дня с полноценным ночным, а при	В течение всего периода реализации

	<p>необходимости и дневным сном.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тренировки в благоприятное время суток с 11 часов и с 17-18 часов. - Сбалансированное питание - Гигиенические процедуры. - Удобная и функциональная одежда и обувь. 	спортивной подготовки
4.	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции. 	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
5.	<p>Психологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Организация внешних условий и факторов тренировки. - Формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к тренировкам. - Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы. - Идеомоторная тренировка - Психорегулирующая тренировка. - Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров, цирка, концертов и т.д. 	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом психического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
6.	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы, БАДы. 2. Препараты пластического действия (анаболизующие препараты) 3. Препараты энергетического действия (фосфагены). 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток (ноотропы) 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Аминокислоты. 10. Фитопрепараты, продукты пчеловодства 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы. 14. Стимуляторы кроветворения и кровообращения 15. Актопротекторы 16. Антигипоксанты 	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
7.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	В день отдыха и

		после видов на выносливость (бег и нарты)
8.	Мази, гели(противоотечные, противовоспалительные, разогревающие-раздражающие, отвлекающие-обезболивающие)	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Осуществление антидопинговых мероприятий

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом разработан план антидопинговых мероприятий (см. табл. № 25). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности в этом направлении спортивные организации руководствуются законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов в спортивных школах, ГУОР и др. спорт.учреждениях РФ.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;

4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Таблица № 20

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	сентябрь-октябрь, согласно плану работы спорт. школы
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		сентябрь-октябрь
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		сентябрь-октябрь, В течение года по запросу тренера, воспитанников
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		сентябрь-октябрь
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	ноябрь, февраль, май
6.	Ознакомление спортсменов с обязательством студента, воспитанника, учащегося при поступлении в спорт.школу	Беседа	Август, сентябрь

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

- контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над технической подготовленностью.

С целью получения достоверной и надежной информации рекомендуется использовать следующие методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров, анализ рабочей документации тренировочного процесса, педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований определение и регистрация показателей тренировочной деятельности, тесты различных сторон подготовленности спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям спортсменов. Контрольные нормативы и нормативные требования по годам обучения представлены в таблицах №№ 13, 14. Результаты проведения педагогического контроля вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Таблица №13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 4.5с) Бег 100 м (не более 13.3 сек)	Бег 30 м (не более 5,4 с) Бег 100 м (не более 14.7 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок в высоту с разбега (не менее 135 см)	Прыжок в высоту с разбега (не менее 125 см)

	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,2 с)
	Подтягивание на перекладине из вися (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
Сила	Измерения мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак (не менее 34 кг)	Измерения мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак (не менее 26 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)
Общая и специальная выносливость	Бег 3000м (не более 10 мин.30 сек.)	Бег 2000 м (не более 9мин.10 сек.)
	Бег 1000 м (не более 3 мин. 10 сек.)	Бег 1000 м (не более 4 мин. 10 сек.)
Техническое подготовка	Тройной прыжок не менее 900 см .Прыжки через нарты 250 шт. Метание топора 135 м Метание тынзья 5 попаданий с 15 м	Тройной прыжок не менее 720 см. Прыжки через нарты 150 шт. Метание топора 70 м Метание тынзья 3 попадания с 11 м
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта России	

Таблица №14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 4,2 с) Бег 100м (не более 12.7 с)	Бег 30 м (не более 5,1 с) Бег 100м (не более 14.2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)
	Прыжок в высоту с разбега (не менее 145 см)	Прыжок в высоту с разбега (не менее 130 см)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с)
	Подтягивание на перекладине из вися (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Сила	Измерения мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак (не менее 40 кг)	Измерения мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак (не менее 30 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)
Выносливость	Бег 3000м (не более 10 мин.10 сек.)	Бег 2000 м (не более 8 мин.50 сек.)
	Бег 1000 м	Бег 1000 м

	(не более 3 мин. 00с)	(не более 3 мин. 50с)
Техническая подготовка (не менее)	Тройной прыжок не менее 9м 50 см Прыжки через нарты 300 шт. Метание топора 150 м Метание тынзея 10 попаданий с 15 м	Тройной прыжок не менее 7м 50 см Прыжки через нарты 200 шт. Метание топора 80 м Метание тынзея 5 попаданий с 11 м
Спортивное звание	Мастер спорта России	

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Требования к материально-технической базе для осуществления спортивной подготовки:

- наличие беговой дорожки,
- наличие кроссовой трассы;
- наличие поля для метания топора (размером не менее 200 * 100м)
- наличие бассейна 25 м или 50 м;
- наличие тренировочного спортивного зала (размер не менее 25* 14м)
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по северному многоборью. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах № 21,22,23.

В целях обеспечения учащихся и педагогического состава спортивной экипировкой и одеждой общего назначения не зависимо от их спортивной специализации, используемых в период проведения занятий по ОФП и при участии в церемониях открытия и закрытия соревнований, пользоваться приказом Госкомспорта России от 03.03.2004 г. № 190/л и методическими рекомендациями к нему, а также табелями оснащения спортивных сооружений

массового пользования спортивного оборудования, инвентарем и спортивной одеждой, обувь и инвентарем индивидуального пользования.

Таблица № 15

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки (на 4 человек)

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество во изделий
Тройной национальный прыжок			
1	Спортивное покрытие «Долянг», фрагмент 1*1 м	штук	24
2	Мел	пачка	1
3	Фишки метража 3,4,5,6,7,8,9,10,11м	штук	9
4	Рулетка 10м	штук	1
Метание топора на дальность			
5	Спортивный топор	штук	8
6	Металлоискатель типа «Tesoro compadre» или аналог(возможность работы при низких температурах до - 40 град, предельная чувствительность не менее 1м, вес не более 1,5 кг)	штук	1
7	Рулетка измерительная с фиброгласовой лентой в закрытом пластиковом корпусе 30м	штук	1
8	Рулетка измерительная с фиброгласовой лентой в закрытом пластиковом корпусе 50м	штук	1
9	Конусы ограждения (красные)	штук	25
10	Фал, цветной шнур (красный)	м	1200
11	Фишки метража 60,80,100,120,140,160,180,200м	штук	8
12	Скобки металлические для закрепления фала	штук	25
Метание тынзея на хорей			
13	Тынзей	штук	4
14	Хорей 3м	штук	1
15	Крестовина под хорей(шест)	штук	1
16	Гирлянда (цветной шнур с флажками)	м	100 м
Прыжки через нарты			
17	Нарты спортивные (деревянные или пластиковые) высота 50 см	штук	11
18	Нарты спортивные (деревянные или пластиковые) высота 40 см	штук	11
19	Мерка для установки расстояния между нартами 55см	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
20	Утяжелители по 0.5 кг на ноги	пар	4
21	Утяжелители по 0.25 кг на руки	пар	4
22	Гранаты спортивные 500 г	штук	4
23	Гранаты спортивные 700г	штук	4

24	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	4
25	Тренажер колесо-ролик	штук	4
26	Бинт Мартенса резиновый	штук	10
27	Коврик гимнастический	штук	4
28	Мяч для метания 140 г	штук	4
29	Мяч набивной (медицинбол) 4кг	штук	2
30	----- 5кг	штук	2
31	----- 6кг	штук	2
32	Мяч баскетбольный	штук	2
33	Мяч волейбольный	штук	2
34	Мяч футбольный	штук	1
35	Ракетка для большого тенниса	штук	4
36	Мяч для большого тенниса	штук	20
37	Секундомер	штук	2
38	Скамейка гимнастическая	штук	3
39	Скамейка для жима штанги лежа	штук	1
40	Стенка гимнастическая	пар	2
41	Стойки для приседания со штангой	пар	1
42	Пояс тяжелоатлетический размер S (обхват 65 – 85 см)	штук	1
43	Штанга тяжелоатлетическая в наборе 102кг	комплект	1
44	Гриф для штанги 20 кг	штук	1
45	Мегафон переносной типа MG – 80 или аналог для работы в зимнее время до - 40 Град, радиус действия не менее 500м, вес не более 1,5кг	штук	1
44	Свисток металлический на шнуре	штук	1
45	Скакалка	штук	8

Примечание: жирно выделено первоочередное выделение

Таблица № 16

Спортивный инвентарь, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуальн-ого пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки			
				Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Метание топора на дальность							
1.	Топор спортивный	Шт.	на занимающегося	2	1	3	1
2.	Чехол для топора	Шт.	на занимающегося	1	3	1	3
Метание тынзeya на хорей							
3.	Тынзей	Шт.	на				

			занимающегося	1	3	2	3
Бег на 2,3 км с палкой							
4.	Палка лыжная (облегченная) ростовка 140 см	Шт.	на занимающегося	1	1	2	1

Примечание: жирно выделено первоочередное выделение

Таблица № 17

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки			
				Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Тройной национальный прыжок							
1.	Кроссовки прыжковые тренировочные	пар.	на занимающегося	1	1	2	1
2.	Кроссовки прыжковые облегченные для соревнований	пар.	на занимающегося	1	1	1	1
3.	Трусы л/а	Шт.	на занимающегося	1	1	2	1
4.	Майка л/а	Шт.	на занимающегося	1	1	2	1
Прыжки через нарты							
5.	Кроссовки облегченные для соревнований	Пар.	на занимающегося	1	1	1	1
6.	Костюм тренировочный(разминочный)	Шт.	на занимающегося	1	1	2	1
7.	Полукомбинезон (штаны спортивные утепленные)	Шт.	на занимающегося	1	1	1	1
8.	Футболка	Шт.	на занимающегося	1	1	2	1
Метание топора на дальность, метание тынзея на хорей,							

9.	Костюм горнолыжный теплый (до -35, -40 град)	Штук	на занимающегося	1	3	1	2
10.	Жилет (безрукавка) утепленный ветровой	Штук	на занимающегося	1	1	1	1
11.	Шапочка спортивная утепленная	Штук	на занимающегося	1	1	1	1
12.	Перчатки спортивные для метания	Пар	на занимающегося	1	1	1	1
13.	Перчатки, рукавицы - лобстеры спортивные утепленные, варежки с ветрозащитой	Пар	на занимающегося	1	1	1	1
14.	Ботинки (спортивные), кроссовки высокие утепленные	Пар	на занимающегося	1	2	1	2
15.	Шлем-маска, балаклава	Штук	на занимающегося	1	1	1	1
16.	Очки спортивные солнцезащитные	Штук	на занимающегося	1	1	1	1
Бег на средние дистанции (2 и 3 км)							
17.	Костюм ветрозащитный	Шт.	на занимающегося	1	1	1	1
18.	Костюм (комбинезон) беговой	Шт.	на занимающегося	1	1	2	1
19.	Термобелье на разную температуру (до -10 град, до -30 град)	Пар	на занимающегося	2	1	2	1
20.	Комбинезон лыжный утепленный	Шт.	на занимающегося	1	2	1	1
21.	Термоноски			2	0,5	3	0,5
22.	Шапочка спортивная для бега	Шт.	на занимающегося	1	1	2	1
23.	Подшлемник балаклава	Шт.	на занимающегося	1	1	1	1
24.	Перчатки спортивный (беговые)	Пар.	на занимающегося	1	1	1	1
25.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1

	беговые для тренировок						
26.	Кроссовки беговые легкоатлетические облегченные для соревнований	пар	на занимающегося	1	1	1	1
27.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	1	1
Прочие (Парад, открытие-закрытие соревнований, переноска спортивной формы)							
28.	Костюм спортивный парадный	Шт.	Для тренера	1	2		
29.	Костюм спортивный тренировочный	Шт.	Для тренера	1	1		
30.	Кроссовки	Шт.	Для тренера	1	1		
31.	Костюм спортивный парадный	Шт.	на занимающегося	1	2	1	1
32.	Рюкзак спортивный или сумка спортивная	Шт.	на занимающегося	1	2	1	2
33.	Рюкзак спортивный или сумка спортивная	Шт.	Для тренера	1	2		

Примечание: жирно выделено первоочередное выделение

7. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА

Травмы в северном многоборье могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочного процесса;
- нарушение многоборцами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки северного многоборца;

- неблагоприятные погодные и санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится: проведение тренировочных занятий с большим числом многоборцев, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий по новой теме без тренера-преподавателя;

- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;

- состояние утомления и переутомления;

- изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному занятию по северному многоборью;

- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, спортивных и спортивно-оздоровительных мероприятий санитарным нормам;

- при условии готовности инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные и спортивно-оздоровительные мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, плотно облегающую ногу и не стесняющую кровообращение;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

- провести разминку. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед выполнением упражнений (разминка должна быть более интенсивной);

- на занятиях по плаванию избегать столкновений с другими пловцами, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, не изменять резко направление своего движения, осуществлять вдох и выдох через рот;

- при занятиях спорт. играми запрещается толкать соперника, ставить «подножку», бить по ногам, а также в зону головы;

- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение, обгонять бегущих с правой стороны, при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером-преподавателем;

- на занятиях по метанию топора спортсмен обязан использовать исправный инвентарь, выполнять попытки только по разрешению тренера, судьи. При этом запрещается выполнять попытки в другую сторону от коридора, а также в сторону скопления людей;

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменов, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

8.Календарный план соревнований на 2017 – 2018 учебный год

«Федерация северного многоборья Ненецкого автономного округа»

№	Мероприятие	Дата	Место
1	1 этап Отборочные соревнования на Кубок НАО	1 неделя октября	МО
2	Кубок НАО по национальным видам спорта	12 – 16.10.2017	Г.Н-Мар, п. Искателей
3	Спортивные сборы	09 – 22.11.2017	Г.Н-Мар,п. Искателей
4	Кубок России по северному многоборью	27.11 – 02.12.2017	Г. Сургут (п. Солнечный, п. Белый Яр), ХМАО
5	1 этап Отборочные соревнования на чемпионат и первенство НАО	2 декада февраля 2018	МО
6	Чемпионат и первенство НАО по национальным видам спорта	01 – 05.03.2018	Г.Н-Мар п., Искателей
7	Спортивные сборы	09 – 22.03.2018	Г.Н-Мар,п. Искателей
8	Чемпионат и первенство России(16-17 лет) по северному многоборью	Конец марта	Г.Белоярский, ХМАО
9	Спортивные сборы	Апрель 2018	По назначению
10	Первенство России (14-15 лет) по северному многоборью	Апрель 2018	Г.Хабаровск, Хабаровский край
11	Летние сборы	Июнь,июль	По назначению
12	1 этап Отборочные соревнования на Кубок НАО	1 неделя октября 2018	МО
13	Кубок НАО по национальным видам спорта	Октябрь	Г.Н-Мар, п.Искателей
14	Спортивные сборы	Ноябрь	Г.Н-Мар,п. Искателей
15	Кубок России по северному многоборью	Ноябрь 2018	По назначению



Директор
ГБУ НАО "Спортивная школа "Труд"


А.Б.Гербов

"25" декабря 2018 года

Сводный план
спортивных и тренировочных мероприятий по северному многоборью на 2019 год

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Кол-во чел.	Место проведения
1	РС чемпионат и первенство НАО	07-11.03.19	40+6	Нарьян-Мар
2	ТМ	19-28.03.19	9+2	Нарьян-Мар
3	ВС чемпионат и первенство России	01-06.04.19	9+2	Якутск
4	ТМ	08-17.04.19	5+2	Мун.обр.НАО
5	ВС первенство России	22-26.04.19	5+2	Новый Уренгой
6	ТМ	июль-август	9+2	По назначению
7	РС кубок НАО	ноябрь	40+6	Нарьян-Мар
8	ТМ	20-29.11.19	8+2	Нарьян-Мар
9	ВС кубок России	02-08.12.19	8+2	Ханты-Мансийск

Составил тренер:  А.Н.Коткин

Согласовано зам.директора по спортивной работе:  Е.Н.Шестаков

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Абсалямов Г.Ш. Национальные виды спорта в РСФСР. – М., 1967.
2. Аванесов В.У. Экспериментальное обоснование системы использования средств восстановления работоспособности в учебно-тренировочном процессе: Автореферат.- М.,ВНИИФК, 1973
3. Варакин А.П. Годичный цикл тренировки пятиборца. – М., 1999.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта – М.: Советский спорт, 2006
5. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов. – М.: Владос, 2002.
6. Единая Всероссийская классификация по национальным видам спорта северного многоборья. – М., 2002.
7. Зуев В.Н. Управление системой соревнований в северном многоборье. – Омск, 1996
8. Кулиненко О.С. Фармакология спорта. Клинико-фармакологический справочник. – М.: Советский спорт, 2001.
9. Легкая атлетика / Под общ.ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
10. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004.
11. Легкая атлетика / Под общ.ред. А.И. Жилкина, В.С. Кузьмина, Е.В. Сидорчука– М.: Издательский центр «Академия», 2006.
12. Нормативно – правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: В.Г. Бауэр, Е. П. Гончарова, В. Н. Панкратова. – М., 1995.
13. Национальные виды спорта Северного многоборья. Программа для детско-юношеских спортивных школ Российской Федерации. – М.; 2003.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Аст, 2002.
15. Приказ государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана – проекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)».
16. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
17. Психология спорта. Хрестоматия / Сост.-ред. А.Е. Тарас. – Минск: Харвест, 2005.
18. Современное пятиборье. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательных школ – интернатов спортивного профиля. – М.;, 1983.

19. Современное пятиборье. Учебник для ИФК / Под общ.ред. А.П. Варакина. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
20. Физиология человека. Учебник для вузов физической культуры / Под общ.ред. В. И. Тхоревского. – М.: ФОН, 2001.
21. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. – М.:Советский спорт, 2006.



Директор
ГБУ НАО "Спортивная школа "Труд"


А.Б.Гербов

"25" декабря 2018 года

Сводный план
спортивных и тренировочных мероприятий по северному многоборью на 2019 год

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Кол-во чел.	Место проведения
1	РС чемпионат и первенство НАО	07-11.03.19	40+6	Нарьян-Мар
2	ТМ	19-28.03.19	9+2	Нарьян-Мар
3	ВС чемпионат и первенство России	01-06.04.19	9+2	Якутск
4	ТМ	08-17.04.19	5+2	Мун.обр.НАО
5	ВС первенство России	22-26.04.19	5+2	Новый Уренгой
6	ТМ	июль-август	9+2	По назначению
7	РС кубок НАО	ноябрь	40+6	Нарьян-Мар
8	ТМ	20-29.11.19	8+2	Нарьян-Мар
9	ВС кубок России	02-08.12.19	8+2	Ханты-Мансийск

Согласовано зам.директора по спортивной работе:  Е.Н.Шестаков