

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа Ханты-Мансийского района»**

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом от 21.02.2023 № 54-О

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА «СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ»**

Срок реализации: 5 лет

Ханты-Мансийский район,  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Пояснительная записка</b>	<b>3-9</b>
1. Направленность, цели и задачи образовательной программы	3
2. Характеристика вида спорта	4
3. Срок обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп, количество часов в неделю	5
4. Планируемые результаты освоения образовательной программы	6
<b>1. Учебный план</b>	<b>9</b>
1.1 Календарный учебный график	10
1.2 План учебного процесса	10
1.3 Расписание учебных занятий	12
<b>2. Методическая часть</b>	<b>13-41</b>
2.1 Методика и содержание работы по предметным областям	13
2.2 Объём учебной нагрузки	34
2.3 Методы выявления и отбора одарённых детей	38
2.4 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	41
<b>3. План воспитательной и профориентационной работы</b>	<b>42-44</b>
<b>4. Система контроля</b>	<b>45-58</b>
4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	47
4.2 Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы	51
4.3 Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся	57
<b>5. Перечень информационного обеспечения</b>	<b>59</b>
5.1 Список литературы	59
5.2 Перечень Интернет-ресурсов	60

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (далее - программа) предполагает предварительную подготовку для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта «Северное многоборье». Программа разработана на основе перечня нормативных документов и учитывает их требования:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09–3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса по годам обучения; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

### **1. Направленность, цели и задачи**

#### **Направленность программы:**

- на создание условий для физического воспитания и развития детей;
- на формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- на организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

**Цель программы:** создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

#### **Задачи предспортивной программы:**

1. укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

2. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
3. получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
4. удовлетворение потребностей в двигательной активности;
5. подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
6. отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
7. подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

## **2. Характеристика вида спорта**

Северное многоборье – основной и наиболее популярный вид спорта у северных народов. Это довольно экзотический и зрелищный спорт.

Северное многоборье является официальным видом спорта в России, зарегистрированным при Министерстве спорта, туризма и молодежной политики РФ. Это технически сложный вид спорта, состоящий из 5 видов: метание тынзяна-аркана на хорей, метание топора на дальность, бег с палкой по пересеченной местности, тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами, прыжки через нарты. В многоборье включены виды спорта, выявляющие способности человека во всех основных двигательных качествах (выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость), а также отражающие основные виды производственной деятельности малочисленных народов севера. Рекорды устанавливаются, и регистрируются как в отдельных видах (за исключением бега с палкой из-за непостоянства рельефа местности), так и в целом по многоборью. Женщины могут состязаться в трёх видах многоборья: тройной национальный прыжок, бег с палкой по пересеченной местности, прыжки через нарты.

Первые соревнования по национальным видам спорта в России состоялись в 1946 году. Тогда в программу спортивной встречи между Югрой и Ямалом впервые были включены состязания по тройному национальному прыжку, метанию тынзяна на дальность и гребле на лодках-калданках. Первые

официальные соревнования по национальным видам спорта, в программу которых вошли прыжки через нарты, метание тынзяна на хорей и на дальность, тройной национальный прыжок, состоялись в 1957 году.

В начале 60-х стали проводиться матчевые встречи по северному многоборью с участием Ханты-Мансийского, Ямало-Ненецкого и Эвенкийского национальных округов.

Первый Чемпионат России по национальным видам спорта состоялся в 1975 году в Сургуте, а всего местом проведения российских первенств становились 18 городов и поселков Российской Федерации, от Анадыря до Нарьян-Мара.

### **3. Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы**

Таблица 1

#### **Срок обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп, количество часов в неделю**

этап обучения	кол-во часов в неделю	кол-во занятий в неделю	минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	минимальная наполняемость групп (кол-во человек)	максимальный количественный состав группы (человек)
1 год обучения	6	3	6	10	20
2 год обучения	6	3	7	10	20
3 год обучения	6	3	8	10	20
4 год обучения	6	3	9	9	14
5 год обучения	6	3	10	8	14

Программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 18 лет и физических лиц старше 18 лет. Период освоения программы - 5 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на спортивно-оздоровительном этапе подготовки и при успешном её освоении возможности перехода на обучение по программам спортивной подготовки.

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок

обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

#### **4. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися**

Результатом освоения программы по виду спорта северное многоборье является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

##### **В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- знать историю развития избранного вида спорта;
- понимать какое место и роль занимает физическая культура и спорт в современном обществе;
- знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта) требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- понимать основы спортивной подготовки;
- иметь необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- уметь применять гигиенические знания, умения и навыки;
- знать о режиме дня, закаливание организма, здоровом образе жизни;
- иметь представление об основах спортивного питания.
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

##### **В предметной области «Общая физическая подготовка»:**

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к

специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;
- уметь применять на практике различные комплексы физических упражнений;

- способствовать укреплению здоровья, повышению уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

**В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

**В предметной области «Вид спорта»:**

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;

- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

- знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- знать требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства.

**В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»:**

- уметь развивать основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- иметь представление о других видах спорта и подвижных игр.

**В предметной области «Специальные навыки»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**В предметной области «Спортивное и специальное оборудование»:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**В предметной области «Основы профессионального самоопределения»**

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);



- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

#### **В предметной области «Судейская подготовка»:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

## **1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план – это отправной документ планирования учебно-тренировочной работы. Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения.

### **1.1. Календарный учебный график**

Построение годового цикла подготовки многоборцев в спортивных школах является один из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годовым циклом, календарём соревнований и закономерностями становления спортивной формы

Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Календарный график распределения учебного материала пересматривается и утверждается ежегодно приказом директора. Календарные графики распределения учебного материала для спортивно-оздоровительных групп по годам (Приложение)

### **1.2. План учебного процесса**

План учебного процесса (учебный план) является структурным элементом и инструментом реализации программы в области физической культуры и спорта для спортивно-оздоровительных групп.

Учебный план определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения предметных областей, промежуточной аттестации обучающихся.

Объём учебной нагрузки обучающихся не противоречит требованиям санитарно-эпидемиологических правил (СанПиН).

Динамика индивидуальных образовательных достижений обучающихся, их продвижение в достижении планируемых результатов освоения программы по виду спорта отражается в результатах промежуточной аттестации. Порядок и формы проведения промежуточной аттестации регламентируются Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МАУ «СШ Ханты-Мансийского района».

Формой промежуточной аттестации по итогам учебного года является:

- сдача контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовке;
- зачёт по теоретической подготовке (тестирование);
- система зачётов по выполнению норм, требований и условий для присвоения спортивных разрядов, тренировочных и соревновательных нагрузок, достижений на официальных спортивных соревнованиях в течении учебного года

План учебного процесса для спортивно-оздоровительных групп представлен в таблице 2

Таблица 2

**План учебно-тренировочных занятий  
на 42 учебные недели по программе для спортивно-оздоровительных групп**

наименование	распределение обязательной аудиторной нагрузки по годам обучения (часов в год)				
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
1. Теоретические основы в области физической культуры и спорта	26	26	26	34	34
2. Общая физическая подготовка	76	76	76	-	-
3. Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	76	76
4. Вид спорта	76	76	76	76	76

5. Основы профессионального самоопределения	-	-	-	14	14
6. Различные виды спорта и подвижные игры	36	36	36	-	-
7. Специальные навыки	26	26	26	26	26
8. Спортивное и специальное оборудование	12	12	12	12	12
9. Судейская подготовка	-	-	-	14	14
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>

### **1.3. Расписание учебных занятий**

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися проводятся в соответствии с расписанием, которое утверждается ежегодно. Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утверждённый распорядительным актом образовательной организации (приказом руководителя). При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и уровня подготовки обучающихся в соответствии с СанПиН.

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объёмы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

### **2.1. Содержание и методика работы по предметным областям, уровням подготовки**

На этапах подготовки обучающиеся овладевают основами техники отдельных видов северного многоборья, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы. Работают над повышением разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоением основ техники, воспитанием основных физических качеств, приобретением соревновательного опыта, подготовкой и

выполнением контрольно-переводных нормативов, приобретением навыков организации и проведения соревнований, формированием профессионального опыта: инструкторская и судейская подготовка.

### **2.1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяется необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, учебно-тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование здорового образа жизни.

Занятия по предметной области в спортивно-оздоровительных группах первого-третьего годов обучения могут проводиться в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В спортивно-оздоровительных группах четвертого-пятого годов обучения, кроме того, проводятся специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий.

В ходе занятий теоретической подготовки и в период бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта с пониманием сути северного многоборья, культуры коренных народов, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по видам многоборья, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в сети -Интернет.

**Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке обучающихся на этапах многолетней подготовки:**

**Тема: «Физическая культура и спорт»**

Понятие о физической культуре и спорте. Ценности и функции физической культуры и спорта. Физическая культура, спорт и здоровье человека (физическое, психическое, социальное).

**Тема: «Личная и общественная гигиена»**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

**Тема: «Закаливание организма»**

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

**Тема: «Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь»**

Понятие о травмах. Виды травм и их краткая характеристика. Причины травм и их профилактика. Оказание первой помощи.

**Тема: «Восстановительные мероприятия при занятиях спортом»**

Средства профилактических и восстановительных мероприятий (педагогических, психологических, гигиенических, физиотерапевтических).

**Тема: «Зарождение и развитие северного многоборья»**

История северного многоборья. Первые официальные соревнования российских спортсменов за рубежом.

**Тема: «Самоконтроль в процессе занятий спортом»**

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

**Тема: «Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний»**

Санитарно-гигиенические требования к занятиям северным многоборьем в природной среде. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Личная гигиена юного спортсмена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности многоборца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

**Тема: «Влияние физических упражнений на организм человека»**

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

#### **Тема: «Врачебный контроль и самоконтроль»**

Первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях северным многоборьем. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям северным многоборьем. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий в зале и на улице. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Меры обеспечения безопасности при занятиях.

#### **Тема: «Основы методики тренировки»**

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

#### **Тема: «Морально-волевая и интеллектуальная подготовка»**

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Задачи сборной команды на итоговых соревнованиях. Психологическая подготовка юного многоборца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств спортсмена. Психологические

приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве времени, дистанции, темпе и т.п.

**Тема: «Правила, организация и проведение соревнований по северному многоборью»**

Виды и программа соревнований по северному многоборью для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, Функции представителя команды и судей. Правила проведения соревнований.

**Тема: «Спортивный инвентарь и оборудование»**

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

**Тема: «Общая характеристика спортивной тренировки»**

Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

**Тема: «Основные средства спортивной тренировки»**

Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

**Тема: «Физическая подготовка»**

Понятие о физической подготовке. Основные сведения о её содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

**Тема: «Знание этических вопросов спорта»**

Спортивная этика предполагает честное отношение во всех аспектах спортивной деятельности. Умение вести себя в самых сложных обстоятельствах, быть собраным, ответственным, уважать соперников и судей. Отношение к сопернику показывает подлинное воспитание спортсмена. Нравственные отношения в спорте, нравственная деятельность.

**Тема: «Правила антидопинга»**

Всемирный антидопинговый кодекс. Российское антидопинговое агентство «Русада». Обязанности тренера и обучающихся. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Антидопинговый справочник.

**Тема: «Единая Всероссийская спортивная классификация»**

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

**Тема: «Развитие северного многоборья в России»**

История зарождения северного многоборья как национального вида спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования многоборцев. Система российских соревнований по северному многоборью. Достижения сильнейших российских многоборцев.

**Тема: «Выдающиеся спортсмены по северному многоборью»**

Чемпионы и призёры арктических игр, чемпионатов и кубков России. Рекорды России и их авторы.

**Тема: «Техника видов северного многоборья»**

Понятие о современной технике видов северного многоборья. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению на улице, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.)

Темы для бесед и лекций:

- традиции СШ, ХМАО-Югры; чемпионы ХМАО-Югры и т.п.

**2.1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка» и «Общая и специальная физическая подготовка»**

**Общая физическая подготовка**

Средства и методы ОФП служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

В качестве одного из средств ОФП применяются разнообразные общеразвивающие упражнения, которые являются составной неотъемлемой частью каждого занятия. Их содержание, направленность, объем, и дозировка



зависят от возраста, уровня физического развития занимающихся, периода учебно-тренировочных занятий.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в северном многоборье. Основными средствами СФП являются соревновательные упражнения и специально подготовленные упражнения.

Средства и методы специальной физической подготовки призваны решать задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков юного спортсмена применительно к требованиям национальных видов спорта северного многоборья.

Преимущественно 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). Они подразделяются на:

- скоростно-силовые, где движения выполняются с максимальной интенсивностью (мощностью), - это тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами; метание топора на дальность и прыжки через нарты;
- выносливость - бег с палкой по пересеченной местности, прыжки через нарты;
- упражнения с преимущественным проявлением координационных способностей - метание тынзяна на хорей.

#### **2.1.3. Предметная область «Вид спорта»**

##### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах

соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

– Обще подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

– Специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

– Методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

– Равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

### **Тактическая подготовка**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

### **Общие основы техники видов многоборья**

#### **Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами.**

Характеристика тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами. Сходство и различие техники тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами с техникой прыжка в длину и тройным прыжком с разбега. Фазы тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами. Длина отдельных частей прыжка у прыгунов различной подготовленности. Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами с места. Исходное положение. Движение перед отталкиванием. Угол отталкивания, угол вылета, общий центр тяжести тела прыгуна. Действия прыгуна в полете. Приземление и повторное отталкивание. Маховые движения руки их положение перед отталкиваниями. Эффективность работы рук. Угол взлета. Приземление, постановка ног на третье отталкивание. Углы сгибания ног.

Положение головы и туловища прыгуна в момент отталкивания. Группировка. Приземление после трех отталкиваний.

Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами с разбега. Исходное положение прыгуна перед разбегом. Длина разбега, ее зависимость от развития двигательных способностей и скоростных качеств прыгуна. Скорость, техника и длина предварительного разбега (до контрольной отметки). Роль контрольной отметки. Скорость и техника бега после контрольной отметки. Особенности подготовки прыгуна перед отталкиванием от бруска, ее отличие от подготовки в прыжках в длину и тройного прыжка с разбега. Структура последних шагов разбега перед бруском. Техника и скорость постановки обеих ног на брусок. Угол постановки. Движения рук и их эффективность. Положение прыгуна перед отталкиванием от бруска. Угол отталкивания и угол вылета ОЦТ тела, от чего они зависят. Маховые движения руками, их значение. Значение фазы полета. Движение отдельных частей тела прыгуна в момент отталкивания и в фазе полета. Приземление, подготовка и второе отталкивание, его особенности. Движения частей тела прыгуна в момент постановки ног на третье отталкивание. Положение тела прыгуна перед отталкиванием, его выполнение. Углы отталкивания и вылета ОЦТ тела прыгуна, их взаимозависимость и значение. Направление маховых усилий руками при отталкивании. Группировка и приземление. Длина отдельных частей тройного прыжка, их значение для общего результата.

#### Метание топора на дальность

Характеристика фаз в метании топора. Определение эффективности выбора варианта держания топора. Способы метания топора: с поднятой рукой вверх (рука согнута в локтевом суставе) из исходного положения ноги врозь, одна впереди, лицом по направлению метания; с отведением руки через сторону назад вверх из исходного положения ноги врозь, одна вперед и отведения и запуска топора. Подкручивание топора. Различные положения туловища перед финальным усилием. Сохранение равновесия после финального усилия. Влияние формы и длины ручки топора на дальность полета, планирование. Изготовление топора.

#### Прыжки через нарты

Характерные особенности прыжка с места с одновременным отталкиванием двух ног через нарты. Исходное положение прыжков через нарты. Предварительное движение рук и туловища перед отталкиванием. Отталкивание двух ног. Техника отталкивания. Движение частей тела в момент отталкивания. ОЦТ тела в момент отталкивания. Техника полета. Подтягивание

ног и положение рук. Приземление. Повторные отталкивания и движения рук. Движения во время последующих отталкиваний, положение в полете, приземление. Техника приземления и полета в «висячем» положении. Особенности прыжков через нарты на продолжительность. Техника приземления после преодоления десяти нарт. Техника разворота после преодоления десяти нарт. Ритм прыжков через нарты. Разбор техники прыжков через нарты. Правила прыжков через нарты.

#### Бег с палкой по пересеченной местности

Цикл беговых движений. Структура в цикле. Значение фазы отталкивания. Реакция опоры и ее значение. Угол отталкивания в беге на средние и длинные дистанции. Сила отталкивания. Скорость бега. Темп бега и его значение. Бег по прямой линии. Внешние признаки эффективности техники. Положение туловища при беге. Значение расслабленного состояния мышц и плечевого пояса. Роль мышц и связок стопы и их значение при беге. Старт и стартовое ускорение. Положение туловища, движение рук, ног. Структура бегового шага при стартовом разбеге, бег на дистанции и на финишном отрезке. Причины, вызывающие вертикальные, боковые колебания при беге, и методы их устранения. Особенности дыхания бегуна на средние и длинные дистанции при беге по пересеченной местности. Особенности бега с палкой. Вероятные действия бегуна с помощью палки во время пробегания дистанции. Действия бегуна по команде «На старт!» и «Марш!». Прохождение основной части дистанции в местах короткого, длинного, крутого и пологого подъема и аналогичных спусков. Важность сочетания длины шага с темпом бега. Технические особенности бега на подъемах и спусках различной крутизны. Умение перебороть минутные слабости при утомлении. Прохождение финишных отрезков. Остановка бегуна после финиша.

#### Метание маута на хорей

Характеристика метания маута на хорей, его прикладное значение. Особенности площадки, на которой проводится метание. Выбор точки по кругу, откуда производится метание. Влияние направления ветра на полет и раскрытие петли маута. Метание маута на хорей состоит из техники его сбора и броска на хорей.

Собирается он в правую руку кругами (кольцами); сбор начинается с конца шнура из расчета свободного доставания маута; величина первоначальных и последующих собираемых колец увеличивается; укладка собираемой той части маута, которая раскрывается при броске, образуя петлю.

Технику метания маута на хорей можно разделить на следующие фазы: держание собранного маута в одной руке, а свободного его конца - в другой; положение метателя перед броском; разгон - 3-5 шагов; бросок, выпуск маута.

Маут держится опущенной слегка вниз рукой, согнутой в локтевом суставе и в то же время расслабленной. Пальцы немного разведены и удерживают маут согнутыми фалангами. Кисть руки слегка согнута в лучезапястном суставе. Последний виток маута с костяшкой удерживается большим и указательным пальцами.

Для выполнения броска спортсмен становится в избранной точке круга боком или лицом, или в положении полповорота по направлению метания. Предварительное движение начинается с замаха. Рука с маутом отводится назад, сопровождая движение с небольшим поворотом туловища, противоположная рука при этом направлена вперед, кисть расправлена и выставлена ладонью вовнутрь. ОЦТ тела переносится на сзади стоящую ногу, развернутую в сторону. Значение предварительного движения для придания дальности и точности метания. Последовательность движения тела и конечностей при выполнении предварительного движения.

Бросок и финальное усилие: одновременное отталкивание сзадистоящей ноги и бросковое движение руки с собранным маутом создает поворот туловища, выпад вперед опорной ноги; выпуская маут вперед-вверх, руки (правая и левая) остаются в выпрямленном положении. Бросковое движение (финальное усилие) осуществляется упругой, энергичной работой опорной ноги и руки с маутом.

Движение руки с маутом в момент броска может быть следующее: сбоку прямой рукой или согнутой из-за плеча. После выпуска всех колец маута спортсмен остается в положении выпада, опорная нога впереди и вытянутыми руками по направлению полета маута, туловище так же вытянуто вперед. Конец маута в другой руке.

#### **2.1.4. Предметная область «Основы профессионального самоопределения»**

Выбор профессии является одним из этапных событий в жизнедеятельности человека. В этой связи высокую значимость приобретает проблема профессионального самоопределения личности. Система знаний о спортивной деятельности помогает юному спортсмену понять свои способности и возможности и осмысленно выбрать вид спортивной деятельности, наиболее подходящий для проявления своих задатков.

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

Следовательно, методика формирования самоопределения должна строиться на получении знаний о видах спортивной деятельности, о требованиях, предъявляемых видом спорта к спортсмену, о своих личностных качествах, физических и психологических способностях и возможностях. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель должен создать условия для вида осознанного выбора спортсменом спортивной деятельности. Для приобретения педагогического опыта учащиеся привлекаются тренером-преподавателем при проведении разминки, основной части тренировки с начинающими спортсменами, а также могут самостоятельно провести тренировку в группах базового уровня в соответствии планом занятия.

Наблюдения за проведением занятий позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в профильном учебном заведении.

Профессиональное самоопределение - это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности на протяжении всего срока обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

### **Проектная и творческая деятельность**

Целью проектной и творческой деятельности обучающихся является формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда; организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

#### Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности.

Рекомендуемые педагогические технологии:

Идеи деятельностного подхода;

Технология личностно-ориентированного подхода;

Технология обучения в сотрудничестве;

Технология проектной и исследовательской деятельности;

Технология оценочной деятельности – «портфолио»

Технология развития критического мышления;

Технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

### **2.1.5. Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»**

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» реализуется в процессе практических тренировочных занятий, а также в ходе самостоятельной подготовки обучающихся. В число используемых при этом методов, наряду со строго регламентированными упражнениями входят - игровой и соревновательный.

Практическая реализация осуществляется путём формирования навыков в других видах спорта, способствующих повышению профессионального мастерства:

№	Вид спорта	Навыки способствующие повышению мастерства
1.	Игровые виды спорта	Точность Умение прогнозировать события. Умение взаимодействовать с соперником. Умение быстро принимать решение в изменяющейся ситуации. Умение работать в команде.
2.	Спортивные единоборства	Ударная техника. Бросковая техника. Техника выведения из равновесия. Умение вести поединок. Чувство дистанции. Чувство времени. Чувство партнёра.
3.	Сложно-координационные виды спорта	Осанка. Умение координировать свои действия для решения поставленных задач. Контроль центра тяжести тела. Выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряжённости. Умение выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой.



4.	Циклические, скоростно-силовые виды спорта	Умение противостоять утомлению. Умение проявлять максимальные мышечные усилия в минимальное время. Умение распределять усилия.
----	--	--

### 1) Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. К видам спорта, акцентированно развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, велосипедный спорт, лыжные гонки, плавание, конькобежный спорт, спортивное ориентирование.

2) Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.

Вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании возможно больших тяжестей - тяжелая атлетика. Для этого применяются динамические и изометрические тренировочные упражнения со значительными мышечными напряжениями.

Система упражнений с разнообразными отягощениями - атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания, толкание ядра и прыжки. В этих видах спорта, подготовка включает большой объем упражнений со штангой и другими отягощениями для развития силы.

3) Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам.

Поэтому воспитанию ловкости должно уделяться время в плане общей физической подготовки.

Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания двигательных умений и совершенствования координационной способности.

Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке мышечного аппарата, к волевым качествам.

4) Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм.

Для этой группы характерно многостороннее воздействие. Развивается и совершенствуется целый комплекс психофизических качеств, двигательных умений и прикладных знаний. Здесь можно выделить характерные подгруппы: виды спорта, связанные с непосредственной контактной борьбой с соперником, то есть виды единоборств, спортивные игры, многоборья.

Процесс формирования двигательных навыков состоит из трех стадий:

1 Ознакомление с общей структурой упражнения. Основная создание необходимых понятий и представлений о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому при выполнении задания делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений.

Необходим зрительный контроль тренера-преподавателя над выполнением упражнения, своевременная корректировка.

2 Овладение приемами формирования навыка. На этой стадии важны поиски и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными.

Зрительный контроль тренера за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля.

В действиях обучающегося становится меньше лишних движений. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3 Закрепление и совершенствование навыка. Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым.

Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

Основные закономерности процесса формирования двигательного навыка:

1 Образование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию кросту);

2 Рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: вначале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется;

3 Результаты растут скачкообразно – со взлетами и спадами;

4 На стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов.

Это объясняется тем, что применяемые приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику тренировки.

### **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 влезть (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 10-15 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»** Игроющие 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.

### **2.1.6. Предметная область «Судейская подготовка»**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех периодов обучения, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Обучающиеся групп углубленного уровня являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими многоборцами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группах базового уровня, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений, технических элементов, обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать

методические закономерности развития основных двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп четвёртого-пятого годов обучения должны хорошо знать правила проведения соревнований по северному многоборью, участвовать в судействе местных и районных соревнований. Наблюдение за проведением занятий обучающимися позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическое образовательное учреждение.

### **2.1.8. Предметная область «Специальные навыки»**

Развитие специальных физических и психических качеств. Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю.

Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе.

Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств.

Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Формы, методы и приёмы работы определяются в соответствии с видом спорта и направлены на развитие умения точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными

навыками; умения развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; умения определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

### **2.1.9. Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»**

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки многоборцев любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса. Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда части задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических параметров некоторых фаз двигательного действия многоборца, наличие в арсенале тренера самых простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

Понимание значимости материально-технической составляющей при планировании и осуществлении многолетнего тренировочного соревновательного процесса в северном многоборье является одним из основных компонентов обучения по Программе.

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы различных спортивных сооружений в северном многоборье, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем.

Занятия по предметной области «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических занятий.

Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

### **2.2. Объём учебной нагрузки**

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана (таблица 4).

**Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям  
по отношению к общему объему учебного плана**

наименование предметных областей	распределение обязательной аудиторной нагрузки по годам обучения (часов в год)				
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
<b>1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>					
1.1. Теоретические основы в области физической культуры и спорта	10-25%	10-25%	10-25%	5-10%	5-10%
1.2. Общая физическая подготовка	20-30%	20-30%	20-30%	-	-
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	10-15%	10-15%
1.4. Вид спорта	15-30%	15-30%	15-30%	15-30%	15-30%
1.5. Основы профессионального самоопределения	-	-	-	15-30%	15-30%
<b>2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>					
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	5-15%	5-15%	5-15%	5-10%	5-10%
2.2. Специальные навыки	5-20%	5-20%	5-20%	5-20%	5-20%
2.3. Спортивное и специальное оборудование	5-20%	5-20%	5-20%	5-20%	5-20%
2.4. Судейская подготовка	-	-	-	5-10%	5-10%
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>

### 2.3. Методы выявления и отбора одаренных детей

Одаренный ребенок - это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность - это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

#### Виды одаренности

В одаренности можно выделить как качественный, так и количественный аспекты. Качественные характеристики одаренности выражают специфику психических возможностей человека и особенности их проявления в тех или иных видах деятельности. Количественные характеристики одаренности позволяют описать степень их выраженности.



Систематизация видов одаренности определяется критерием, положенным в основу классификации. Среди критериев выделения видов одаренности можно назвать следующие:

1. вид деятельности и обеспечивающие ее сферы психики;
2. степень сформированности;
3. форма проявлений;
4. широта проявлений в различных видах деятельности;
5. особенности возрастного развития.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной формой идентификации признаков одаренности того или другого конкретного ребенка является психолого-педагогический мониторинг.

Психолого-педагогический мониторинг, используемый с целью выявления одаренных детей, должен отвечать целому ряду требований:

1. комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;
2. длительность процесса идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);
3. анализ поведения ребенка в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам;
4. экспертная оценка продуктов деятельности детей; при этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;
5. выявление признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития (в частности, в условиях обогащенной предметной и образовательной среды при разработке индивидуальной стратегии обучения данного ребенка);
6. многократность и многоэтапность обследования;
7. диагностическое обследование желательно проводить в ситуации реальной жизнедеятельности, приближая его по форме организации к естественному эксперименту;
8. использование таких предметных ситуаций, которые моделируют исследовательскую деятельность и позволяют ребенку проявить максимум самостоятельности в овладении и развитии деятельности;
9. анализ реальных достижений детей и подростков в различных спортивных соревнованиях, творческих конкурсах и т.п.;

10. преимущественная опора на экологически валидные методы психодиагностики, оценивающие реальное поведение ребенка в реальной ситуации - анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей в МАУ «СШ Ханты-Мансийского района» носит системный характер и строится на следующих принципах:

- выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения;

- индивидуально-личностная основа деятельности учреждения спортивной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени;

- отбор детей для занятий в спортивной школе, не имеющих медицинский противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

Тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов по своим видам спорта.

На каждом этапе процесса обучения, учитывая возрастные особенности спортсмена, тренер-преподаватель выстраивает учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере, мотивируя спортсмена. Опытный тренер уже на первом этапе может выявить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта. Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами и спортсменами позволяет, использовать скрытые резервы организма для дальнейшего повышения спортивных результатов.

На первом этапе обучения сложность отбора спортивно одаренных детей заключается в том, чтобы правильно определить способность юного спортсмена к тому или иному виду спорта, т.е. изначально, как можно точнее, определить одаренность, выражающуюся в соответствии с модельными характеристикам определенного вида спорта.

В дальнейшем тренер-преподаватель углубляет знания об индивидуальных способностях спортсмена, с которым занимается. Он учитывает, что личностные и индивидуально-типологические особенности формируются на базе наследственно-врожденных задатков. Учитывается

программа, в основу которой положены результаты анализа особенностей личности, характерных для данного вида спорта.

В спортивной школе уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно-тренировочное занятие, через соревнования, и спортивно-массовую работу.

В рамках работы со спортивно одаренными детьми тренер-преподаватель спортивной школы понимает и стремится повышать свою квалификацию для того, чтобы уметь модифицировать упражнения и стимулировать творческий потенциал воспитанников. Администрация спортивной школы понимает значение дополнительного стимулирования одаренных детей. Для этого обеспечивает спортсменов экипировкой, изыскивают возможность для участия их в учебно-тренировочных сборах, находит иные методы поощрения спортсменов.

#### **2.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

В целях профилактики травматизма, связанного с указанными причинами, тренеру-преподавателю необходимо заблаговременно выяснить состояние здоровья и физической подготовленности своих воспитанников. Перед занятием рекомендуется лично осмотреть состояние зала, инвентаря и формы обучающихся.

Прежде чем приступить к проведению занятий по северному многоборью, обучающиеся должны ознакомиться с правилами поведения и с мерами по предупреждению травматизма.

Обучающиеся с первых дней посещения тренировочных занятий должен соблюдать строгую дисциплину, требования техники безопасности и указания тренера-преподавателя.

Только правильно организованный учебный процесс и систематическое проведение комплекса мероприятий, направленных на предупреждение травматизма, позволяет сохранить и укрепить здоровье обучающихся и на этой основе добиться их спортивного совершенствования.

Инструкция по охране труда и технике безопасности при организации и проведении учебно-тренировочных занятий (приложение 26 к приказу от 12.10.2016 №160-О).

### 3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа с юными многоборцами должна носить системный и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

**В качестве средств и форм** воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

**Методами воспитания** служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведётся на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании многоборца высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимает метод упражнений и приучения, реализуемый на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объёмные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Успехи в воспитании трудолюбия зависят также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий, таких как: торжественный приём вновь поступивших; проводы выпускников; просмотр соревнований и их обсуждение; регулярное проведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся; проведение праздников; встречи со знаменитыми людьми; тематические диспуты и беседы; экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки; трудовые сборы и субботники; оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного многоборца. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Таблица 4

### Примерный план воспитательной и профориентационной работы

**Цель воспитательной и профориентационной работы:** помочь обучающимся сделать осознанный выбор профессии

**Задачи:**

1. Создание модели выпускника.
2. Формирование и укрепление общешкольных традиций.
3. Формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья, научить обладанию эмоционально-волевой регуляцией, необходимой для успешного развития основных физических способностей.

название раздела	содержание работы	сроки выполнения
<b>гуманитарное воспитание</b>	1. Диагностика нравственных приоритетов обучающихся	I полугодие
	2. Урок-презентация «Никого дороже нет...», посвящённый Дню матери	ноябрь
	3. Этическая беседа «Будь слугой совести и хозяином воли»	декабрь
<b>патриотическое воспитание</b>	1. Дискуссия «Гении и злодеи в политике государства»	март
	2. Участие в акции «Бессмертный полк»	май
<b>трудовое воспитание</b>	1. Установление графика дежурств по уборке мест занятий после тренировочных мероприятий	в течение года
	2. Участие в субботниках, акциях чистоты	по распоряжению
<b>нравственное воспитание</b>	1. День солидарности в борьбе с терроризмом	
	2. Беседа по профилактике безнадзорности.	январь
	3. Собрание коллектива «Какие впечатления оставлю я о себе в спортивной школе»	май-июнь
<b>эстетическое воспитание</b>	1. Внеклассное мероприятие «Весна. Девчонки. Позитив»	март
	2. Оформление наглядной агитации	по необходимости
<b>формирование здорового</b>	1. Цикл бесед на тему «Моё здоровье»: «Почему важно быть здоровым», «Здоровье	в течение года

<b>коллектива</b>	и вредные привычки», «Реклама – человек – здоровье», «Я отвечаю за себя» и пр.	
	2. Игры и тренинги на сплочение коллектива	в течение года
<b>профорientационная работа</b>	1. Создание информационного стенда «Потребности рынка труда», профессиограммы тренера-преподавателя (описание профессии): справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников.	I полугодие
	2. Мониторинг профессиональных намерений обучающихся.	I полугодие
	3. Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью.	в течение периода обучения
	4. Тренинг «Планирование карьеры»	октябрь
	5. Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию предметной области «Судейская подготовка» образовательной программы.	в течение года
	6. Проведение индивидуальных консультаций с родителями и обучающимися по вопросам профориентации.	по необходимости
	7. Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя.	в течение года
	8. Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии.	II полугодие
	9. Экспресс-анкета выпускника «Компетентность и конкурентноспособность»	II полугодие

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Контроль является составной частью подготовки юных многоборцев и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий, оперативный.

**Этапный контроль** предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят: врачебные обследования; антропометрические обследования; тестирование уровня физической подготовленности; тестирование технико-тактической подготовленности; расчёт и анализ тренировочной нагрузки прошедший этап; анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

**Текущий контроль** проводится для получения информации о состоянии спортсмена после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки: объёма и эффективности соревновательной деятельности; объёма тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

**Оперативный контроль** направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки среднего тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского спорта должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

1. Контроль уровня подготовленности многоборцев (оценка физической подготовленности уровня технико-тактического мастерства).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния юного спортсмена осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого многоборца чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости - оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе обучающихся на следующий этап (период), сдавших контрольно-переводные нормативы. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной при условии выполнения 65% предложенных тестов (нормативов).

Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки условно.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной



школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте или на соответствующем этапе занятий.

Освоение предспортивной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

#### 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения предспортивной программы

№ п/п	Вид испытания (контрольного упражнения)	Оценка результата	Год обучения				
			СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
<b>общая физическая подготовка</b>							
1.	Бег 60 метров (с)	«5»	10,5	9,66	8,96	8,52	8,32
		«4»	10,8	10,3	9,54	8,93	8,63
		«3»	11,0	10,94	10,12	9,34	8,94
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание), (кол-во раз)	«5»	40	-	-	-	-
		«4»	36	-	-	-	-
		«3»	29	-	-	-	-
3.	Прыжок в длину с места (см)	«5»	176	195	201	211	226
		«4»	171	180	185	181	196
		«3»	160	165	169	173	188
4.	Бег 1000 метров (с)	«5»	без учёта времени	4.15	4.05	3.50	3.40
		«4»		4.20	4.10	4.00	3.50
		«3»		4.25	4.15	4.10	4.00
5.	метание набивного мяча весом 1 кг из положения сидя (см)	«5»	325	335	345	355	365
		«4»	320	330	340	350	360
		«3»	315	325	335	345	355
6.	Подтягивании на перекладине	«5»	3	9	11	13	14
		«4»	2	7	8	10	11
		«3»	1	5	5	7	10
<b>специальные навыки</b>							
1.	тройной прыжок с места (см)	«5»	-	-	460	500	530
		«4»	-	-	420	490	520
		«3»	-	-	380	480	510
2.	прыжки через нарты (кол-во раз)	«5»	-	-	-	35	45
		«4»	-	-	-	30	40
		«3»	-	-	-	25	35
3.	метание тынзяна на хорей (кол-во раз)	«5»	-	-	3	4	3
		«4»	-	-	2	3	2
							попад

		«3»	-	-	1	2	1	
4.	прыжок в длину с разбега (см)	«5»	280	320	340	360	380	
		«4»	260	300	320	340	360	
		«3»	240	280	300	320	340	

### **Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) с многоборцами спортивно-оздоровительных групп**

Выполнение контрольных нормативов проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения нормативов осуществляется медицинский (педагогический) контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Перед тестированием учащиеся выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством тренера-преподавателя (педагога) или самостоятельно. Одежда и обувь участников – спортивная.

### **Оценка общей физической подготовленности**

#### **- бег 60 м**

Тест выполняется на дорожке стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием в спортивной обуви без шипов. Бег выполняется с низкого или высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух воспитанников, результаты регистрируется с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

#### **- сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без неё.

сгибание и разгибание рук проводится в упоре лежа на горизонтальной поверхности, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки: касание пола коленями, бёдрами, тазом; нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; отсутствие фиксации на 0,5 с и.п.; поочерёдное разгибание рук; отсутствие касания грудью пола (платформы); разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

**- прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечить хорошее сцепление с обувью участник принимает и.п. ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Ошибки: заступ за линию измерения или касание её; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами разновременно.

**- бег на 1000 метров**

Дистанция для кросса прокладывается на территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Бег на 1000 м выполняется с высокого старта. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

**- метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы из положения сидя**

Бросок выполняется из исходного положения сидя, ноги в стороны на линии старта, мяч за головой. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Тест проводится в спортивном зале.

**- подтягивание на перекладине из виса на высокой перекладине**

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется изи.п.: висхватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

участник подтягивается так, чтобы подбородок пересёк верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с и.п., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки: подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с и.п.; одновременное сгибание рук.

### **Оценка специальной физической подготовленности**

#### **– прыжок в длину с разбега**

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение проводится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет 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 двух метрового коридора. Результат прыжка определяется путем изменения кратчайшего расстояния, от бруска первоначального отталкивания до ближайшей точки соприкосновения любой частью тела с землей. Участник имеет право на 3 попытки, в зачет идет лучший результат.

**– прыжок через нарты** проводятся на нескользкой поверхности. Прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места. Разрешается произвести перенос ног через нарты только прямо перед собой. Участник, преодолевший 10 нарт, приземляется на обе ступни перпендикулярно нарту, прыжком делает поворот на 180°, обязательно с одновременным отталкиванием двух ног, на поворот дается 5 сек. (отчет 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 сек. 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 сторону, касаться нарт руками или любой частью тела выше пояса. Прыжки через нарты выполняются участником до первой ошибки. Каждый имеет право на 3 попытки, в зачет идет лучший результат из 3-х попыток.

– **метание аркана-тынзяна на хорей** в каждой из трех 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) и при броске конец тынзяна остался у участника. В зачет идет лучший результат.

- **бег с палкой по пересеченной местности.** Дистанция, по которой проводятся переводные испытания, прокладывается по лесным тропинкам, грунтовым дорогам в тундре, а на отдельных участках должны быть естественные препятствия в виде канав, ручейков, ям и т.д., при преодолении которых спортсмен мог бы использовать палку. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

#### **4.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы**

##### **Тестовые задания по предметной области «Вид спорта»**

Допускается один и более правильных ответов

1. Виды, входящие в состав северного многоборья

- а) бег с палкой по пересеченной местности
- б) бег женщин в национальной одежде;
- в) метание тынзяна на хорей;
- г) метание топора на дальность;
- д) тройной национальный прыжок;
- е) прыжки через нарты;
- ж) гонки на обласах;
- з) национальная борьба.

2. Длина тынзяна (аркана, нюра):

- а) 20 м;
- б) 25 м;
- в) 30 м.

3. Тынзян (аркан, нюр) сделан:

- а) из тонких кожаных ремней оленя;
- б) из тонких кожаных ремней медведя;
- в) из синтетических материалов.

4. Диаметр сектора для метания тынзяна на хорей:

- а) 15 м;
- б) 20 м;
- в) 30 м.

5. Высота хорея

- а) 1 м;
- б) 2 м;
- в) 3 м.

6. Количество попыток в метании тынзяна хорей:

- а) 1;
- б) 3;
- в) 6.

7. Количество бросков в одной попытке в метании тынзяна:

- а) 3;
- б) до первого промаха;
- в) 1.

8. Для набора тынзяна даётся

- а) 3 минуты;
- б) 5 минут;
- в) 10 минут;
- г) не ограничено.

9. На выполнение одной попытки в метании тынзяна даётся

- а) 2 мин;
- б) 3 мин;
- в) 5 мин;
- г) не ограничено.

10. Идет в зачет в метании тынзяна:

- а) первая попытка;
- б) сумма трех попыток;
- в) лучший результат из трех попыток.

11. Дистанция бега попересеченной местности для взрослых:

- а) 2000 м;
- б) 3000 м;
- в) 5000 м.

12. Длина палки для бега по пересеченной местности:

- а) 100 см;

б) 130 см;

в) 3 м.

13. Вес палки для бега по пересеченной местности:

а) 100 г;

б) 200 г;

в) 300 г;

г) произвольный.

14. Стартуют в беге по пересеченной местности:

а) по одному;

б) по парам;

в) группой.

15. В северном многоборье топор метают:

а) в цель;

б) на дальность;

в) в цель и на дальность.

16. Ширина сектора для метания топора:

а) 40 м;

б) 50 м;

в) 60 м.

17. Длина разбега в секторе для метания топора должна быть не менее:

а) 20 м;

б) 25 м;

в) 30 м.

18. Вес топора для метаний должен быть не менее:

а) 250 грамм;

б) 350 грамм;

в) 450 грамм.

19. Разрешается ...попытки в метании топора:

а) 1;

б) 3;

в) 6.

20. Одна попытка в метании топора состоит:

а) из одного метания;

б) из трех метаний;

в) до первого промаха.

21. Допустимое правилами время на выполнение одной попытки в метании топора:

- а) 3 мин;
- б) 5 мин;
- в) не ограничено.

22. В метании топорана дальность в зачет идет:

- а) последняя попытка;
- б) сумма трех попыток;
- в) лучший результат из трех попыток.

23. Рукоятка (топорище) изготавливается:

- а) из дерева;
- б) из металла;
- в) из пластика.

24. Длина лезвия топора:

- а) 150-200 мм;
- б) 200-230 мм;
- в) 250-300 мм.

25. Топор метают:

- а) с места;
- б) с прямого разбега;
- в) с дугообразного разбега.

26. Обязательной маркировке подлежит:

- а) топор;
- б) палка для бега;
- в) нарта;
- г) тынзян.

27. Правилами разрешается... попыток в тройном национальном прыжке:

- а) одна;
- б) три;
- в) шесть.

28. Тройной национальный прыжок выполняется:

- а) с места;
- б) с разбега;
- в) из стойки на одной ноге.



29. Последовательность отталкиваний двумя ногами в тройном национальном прыжке:

- а) двумя ногами - двумя ногами - двумя ногами;
- б) одной ногой - другой ногой - двумя ногами;
- в) толчковой ногой - маховой ногой - толчковой ногой.

30. Допустимое разведение ступней при отталкивании в тройном национальном прыжке:

- а) менее одной стопы;
- б) две стопы;
- в) ширина шага.

31. Постановка стоп при отталкивании в тройном прыжке должна быть:

- а) синхронной;
- б) несинхронной;
- в) без ограничений.

32. Правилами предусмотрено ... попыток в прыжках через нарты:

- а) одна;
- б) две;
- в) три.

33. Нарты перед началом соревнований ...

- а) нумеруют;
- б) маркируют;
- в) нумеруют и маркируют.

34. Количество нарт, расставленных в один ряд, для прыжков:

- а) 5;
- б) 10;
- в) 20.

35. В прыжках через нарты зачет идет:

- а) лучшая попытка;
- б) сумма всех попыток.

36. Правилами разрешается ... прыжков в одной попытке:

- а) 10;
- б) 20;
- в) до первой ошибки;
- г) до второй ошибки.

37. Правилами разрешается перенос ног в прыжках через нарты:

- а) только прямо перед собой;
- б) прямо перед собой и сбоку;
- в) прямо и с разведением.

38. Количество времени, допустимое для поворота в прыжках через нарты:

- а) 3 секунды;
- б) 5 секунд;
- в) 7 секунд;
- г) 10 секунд.

39. Поворот в прыжках через нарты выполняется:

- а) прыжком поворот на  $180^\circ$ ;
- б) прыжком поворот на  $90^\circ$ ;
- в) переступанием на  $180^\circ$ .

40. Прыжки через нарты выполняются:

- а) одновременным отталкиванием двух ног с места;
- б) одновременным отталкиванием двух ног с разбега;
- в) поочередным отталкиванием.

41. Касание нарты одной стопой ... ошибкой

- а) считается;
- б) не считается.

42. Если спортсмен сдвинул нарту во время прыжка:

- а) он прекращает попытку;
- б) он продолжает прыгать.

43. Длина нарты для прыжков (для взрослых):

- а) 150-200 см;
- б) 200-250 см;
- в) 250-300 см.

44. Высота нарты (для взрослых):

- а) 30 см;
- б) 50 см;
- в) 70 см.

45. Ширина нарты (для взрослых):

- а) вверху - 50 см, у основания - 70 см;
- б) вверху - 60 см, у основания - 80 см;
- в) вверху - 70 см, у основания - 90 см.

### **4.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся**

Промежуточная и итоговая аттестация проходит на основании Положения.

Промежуточная аттестация по годам обучения проводится при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных экзаменов по общефизической подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Промежуточная аттестация состоит из аттестации по предметным областям:

- ✓ «Теоретические основы физической культуры и спорта» - устный зачёт
- ✓ «Общая физическая подготовка» (для спортивно-оздоровительных групп первого-третьего года обучения) и «Общая и специальная физическая подготовка» (для спортивно-оздоровительных групп четвёртого-пятого года обучения) - тестовые испытания

- ✓ «Вид спорта» (техника и тактика избранного вида спорта) - тестовые испытания, контрольные соревнования

- ✓ «Основы профессионального самоопределения» (для спортивно-оздоровительных групп четвёртого-пятого годов обучения)

Обучающийся считается аттестованным и может быть переведён на следующий период обучения при условии:

- выполнения учебной программы в полном объёме;
- выполнения контрольных нормативов данного периода обучения.

Освоение учебной программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

При проведении итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации по каждой предметной области учебной программы:

- ✓ «Теоретические основы в области физической культуры и спорта» - зачёт;

- ✓ «Общая физическая подготовка», «Общая и специальная физическая подготовка» - сдача контрольно-переводных нормативов (зачёт);

- ✓ «Вид спорта» - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта;

Устный зачет - развернутый ответ в устной форме на несколько вопросов (не более 3) из разных областей теоретических знаний, предусмотренных предспортивной программой.

Контроль по физической подготовленности осуществляется в форме тестовых испытаний, контрольных (зачетных) соревнований:

Тестовые испытания - набор заданий на выполнение физических упражнений, позволяющих установить уровень формирования двигательных умений, предусмотренных образовательной программой. Упражнения подразделяются на общие физические, специальные физические и технические.

Для определения уровня теоретических знаний и физической подготовленности обучающихся по предспортивным программам применяется балльная система оценки от 3 до 5 (3 - низкий, 4 - средний, 5 - высокий).

Каждое упражнение (тест) имеет свое нормативное выражение (результат выполнения в количествах повторений, см, мин, с). По итогам выполнения на основании показанного результата обучающемуся начисляется соответствующий балл за каждый тест. Баллы по всем видам программы (ОФП, СФП, ТП) суммируются и сопоставляются с нормой (средним уровнем подготовленности).

Средний уровень подготовленности вычисляется по формуле:

$U_{cp} = \text{сумма баллов}/n$ , где n - количество тестов (упражнений)

Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода обучающегося на следующий год обучения, должна быть равна или больше среднего уровня подготовленности. Допускается некоторая компенсация отстающих за счет более сильных.

Контрольные (зачетные) соревнования - соревнования, в ходе которых устанавливается уровень формирования основных двигательных навыков, технических и тактических приемов в избранном виде спорта.

Требования к результатам освоения программ установлены в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Список литературы

1. Абсолямов Г.Ш. Национальные виды спорта РСФСР – М.; 1957 г. – 89 с.
2. Бельды Б.Ч. Возрождение традиционных средств физического воспитания народов Севера: Межвузовский сборник научных трудов. - Хабаровск: Хабаровский педагогический институт, 1990 г. - с. 42.
3. Зуев В.Н. Северное многоборье. – Тюмень: Вектор Бук, 2003 г. – 280 с.
4. Зуев В.Н. Управление системой соревнований в северном многоборье – Омск: сибГАФК, 1996 г. – 171 с.
5. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. М., 2003.
6. Легкая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Н.Г.Озолина и др. 4-е изд., перераб. и доп. М., 1989.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник. – М., 1997.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебн: пос. для ИФК. – М.:ФиС., 2007 г. – 271 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика ФК: Учебн. для ИФК. – М.: ФиС, 2001 –542 с.
10. Минбулатов В.М. Физическая культура в школе. Очерки дидактических основ. Махачкала: Дагучпедгиз, 1993. – 160 с.
11. Мирзоев О.М. – Применение восстановительных средств в спорте. – М. 2000.
12. Мироненко И.Н. Распределение основных средств специальной подготовки прыгунов тройным прыжком в годичном цикле: Авторефдис. кан. пед. наук. – М., ГЦОЛИФК, 1983. – 23 с.
13. Переверзин И.И. Школьный спорт в России: Мини-энциклопедия. – М.: РГАФК, 1994. – 225с.
14. Погадаев Г.И. – Настольная книга учителя физической культуры. – М. 2000.
15. Попов А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. – М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1998. – 152 с.

16. Правила соревнований по национальным видам спорта малочисленных Народов Севера Нижневартовского района /Сост. В.И. Прокопенко, Н.В. Самодовова. Нижневартовск, 1997 г. - 73 с.
17. Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В. Сысолятина. М., 2003 г. – 43 с.
18. Прокопенко В.И. Игры ваховских, аганскиххантов и лесных ненцев: Пособие для национальной школы. Екатеринбург, 1997.
19. Прокопенко В.И. Традиции физического воспитания народов Севера. - Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 1993.
20. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб.пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. - 2-е изд., перераб. и доп. - М., 2000. – 152 с.
21. Сапин М.П., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека.- М., 1997.
22. Северное многоборье: Уч.-метод. пособие / Н.И. Синявский, В.В. Власов и др. Сургут, 2002 г. - 76 с.
23. Сем Ю.А. Воспитание детей в традиционной культуре нанайцев //Традиционное воспитание детей у народов Сибири. - Л.: Наука, 1988.
24. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: Учебник. – М., 2000.
25. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова,
26. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1987. – 224 с.
27. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с. – (серия Бакалавриат).
28. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры. Матвеев Л.П. / М.: Физкультура и спорт, 1991 г.
29. Трещалин Б.И. Формируя навыки самостоятельности //Физкультура в школе. -1993.-№ 3.– с. 20.

## **5.2. Перечень интернет-ресурсов**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации