

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска
«Спортивная школа»
(МАУДО г. Нижневартовска «СШ»)

Рассмотрено

на заседании педагогического
совета

МАУДО г. Нижневартовска «СШ»

Протокол № 1 от 28.03.2023

Утверждено

приказом

МАУДО г. Нижневартовска «СШ»

№ 932 от 28.06.2023

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «северное многоборье»**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 №1290

в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 956

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	2 года
Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	4 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года

г. Нижневартовск, 2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ		
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		3
I.	Общие положения	5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
	Сроки, объемы, виды (формы) обучения	5
	Годовой учебно-тренировочный план	9
	Календарный план воспитательной работы	11
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
	Планы инструкторской и судейской практики	13
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
III.	Система контроля	17
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	22
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	32
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	33
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		38

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика вида спорта «северное многоборье»

Северное многоборье является одним из популярных видов спорта коренных народов Севера.

Развитие вида спорта на территории ХМАО-Югры

Северные народы от Кольского полуострова до Чукотки, жизнь которых была связана с оленеводством, испокон веков во время праздников устраивали спортивные состязания. В 1946 году этим состязаниям придали спортивный характер. В первый послевоенный год соревновались между собой две команды из национальных округов: Югра и Ямал. Ямальцы с той поры и стали «законодателями» в северном многоборье. Но до настоящего признания национальных видов спорта было еще далеко. Только в 1975 году состоялся первый Чемпионат России по северному многоборью.

Первым этапом развития северного многоборья как вида спорта было существование отдельных национальных видов спорта. Соревнования по многоборью проводились нерегулярно и только на национальном уровне в отдельных областях и округах (Ханты-Мансийском, Ямало-Ненецком, Ненецком автономном округе Архангельской области и др.). Народы севера демонстрировали свое мастерство во владении приемами и атрибутами своего повседневного труда и быта на государственных, религиозных, традиционно организованных праздниках.

Сейчас северное многоборье развивается во всех автономных округах, республиках и северных территориях Российской Федерации - от Мурманской области до Чукотки.

На территории нашего округа развитием северного многоборья занимается Региональная общественная организация «Федерация северного многоборья Ханты-Мансийского автономного округа – Югры». Ежегодно проводятся зимние и летние Первенства автономного округа среди юношей и девушек, Чемпионаты округа «Звезды Югры», в зачет Спартакиады городов и районов автономного округа, Первенства среди юношей и девушек, в зачет Спартакиады учащихся автономного округа.

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «северное многоборье»

Как вид спорта северное многоборье выделяет свои спортивные дисциплины: бег с палкой, метание топора на дальность, метание тынзяна на хорей, прыжки через нарты, тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами.

Существует множество легенд о возникновении этих видов программ.

Одна из легенд о тройном национальном прыжке повествует о том, как нашёл спасение от стаи волков охотник-тундровик. Собрав все силы, он прыгнул сразу двумя ногами на первый в речке камень, с него на второй, со второго на берег. Это позволило ему остаться в живых.

Предание о появлении метания топора на дальность гласит, что оленевод, любясь полетом стаи лебедей, начал искать вокруг предметы,

которые смогли бы взлететь, как птица в небо. Тут ему подвернулся топорик. Тундровик вырезал его ручку под вид птичьего крыла и запустил в небо.

Метание тынзяна на хорей связано с охотой северных народов на оленей. Тынзян - это аркан, с помощью которого пастухи отлавливают оленя. Метание тынзяна на точность - экзамен на аттестат зрелости для оленевода. На соревнованиях его набрасывают на хорей - длинный шест, которым погоняют оленей.

Возникновение бега с палкой, как одной из дисциплин северного многоборья, связано с образом жизни народов Севера. Палка служит помощницей тундровику при переходе болот и оврагов. Многоборцы, как и тундровики, бегут не по ровной дорожке стадиона, а по пересечённой местности, где палка помогает им преодолевать естественные препятствия дистанции.

Прыжки через нарты с незапамятных времен были забавой оленеводов. На празднике Дня оленя, который по традиции проводится в тундре в начале августа, оленеводы соревнуются в прыжках через сани. Спортсмены многоборцы прыгают через стилизованные нарты высотой 50 см, поставленные по 10 штук в ряд.

Задачи программы:

- 1) Формировать у детей знания о традициях коренных народов Севера.
- 2) Развить необходимые жизненно важные качества и навыки имеющие прикладное значение (метание тынзяна, стрельба из лука, прыжки в длину и др.).
- 3) Способствовать всесторонней физической подготовке занимающихся.
- 4) Способствовать укреплению здоровья занимающихся.
- 5) Прививать спортсменам навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- 6) Способствовать привлечению максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- 7) Воспитывать физические, морально-этические и волевые личностные качества детей и подростков.

Актуальность

Актуальностью программы является соединение комплекса оздоровительных физических упражнений с изучением и освоением национальных видов спорта северного многоборья. Программа призвана углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, обучающихся в национальных видах спорта народов Севера. В программе подобран материал по изучению спортивных традиций народов севера, а, также, введены разделы по изучению народных игр, состязаний, самобытных физических упражнений (метание тынзяна, прыжки через нарты).

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Северное многоборье» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (спортивные дисциплины: бег с палкой, метание топора на дальность, метание тынзяна на хорей, прыжки через нарты, тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами) в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее - учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье», утвержденным приказом Минспорта России 09 ноября 2022 года № 956 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является:

– достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

– воспитание и всестороннее развитие детей и подростков на основе культуры традиций народов ханты и манси, в духе этических законов человеческого общества, способствуя физическому и духовному совершенствованию, формированию здорового образа жизни.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице №1.

Таблица №1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8

Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4
---	---	----	---

4. Объем Программы представлен в Таблице №2.

Таблица №2

**Объем
дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

При реализации дополнительной образовательной Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные, дистанционные;

- учебно-тренировочные мероприятия представлены в Таблице №3

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ П/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	-	21

	подготовке к международным спортивным соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "северное многоборье";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице №4.

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	1	2	2	3
Отборочные	-	1	2	2	3
Основные	-	1	1	2	3

- к иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не превышает:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не составляет более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблице №5.

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный

№ П/п	Виды подготовки	Этапы подготовки				
		Этап начальной подготовки (до года)	Этап начальной подготовки (свыше года)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства
		Наполняемость групп (человек)				
		10	10	8	8	4
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	8	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
	Общее количество часов в год	234	312	416	624	832
1	Общая физическая	45 - 56	33 - 49	24 - 35	18 - 25	13 - 18

	подготовка (%)					
2	Специальная физическая подготовка (%)	22 - 28	27 - 33	29 - 40	33 - 47	45 - 51
3	Спортивные соревнования (%)	-	1 - 2	2 - 4	2 - 5	4 - 6
4	Техническая подготовка (%)	10 - 15	10 - 16	12 - 18	13 - 20	17 - 21
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 - 3	3 - 5	4 - 6	4 - 7	4 - 8
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	1 - 4	2 - 5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	3 - 4	3 - 5	4 - 5

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)

№ П/п	Виды подготовки	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	120	131
2	Специальная физическая подготовка	58	105
3	Спортивные соревнования	-	6
4	Техническая подготовка	46	49
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	7	15
6	Инструкторская и судейская практика, из них	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	3	6
	Итого	234	312

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (в часах)

№ П/п	Виды подготовки	До 3-х лет	Свыше 3-х лет
1	Общая физическая подготовка	133	213
2	Специальная физическая подготовка	155	230
3	Спортивные соревнования	16	18
4	Техническая подготовка	68	98
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	16	30
6	Инструкторская и судейская практика, из них	12	15
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	16	20

	Итого	416	624
--	-------	-----	-----

Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)

№ П/п	Виды подготовки	Весь период
1	Общая физическая подготовка	125
2	Специальная физическая подготовка	392
3	Спортивные соревнования	42
4	Техническая подготовка	158
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	50
6	Инструкторская и судейская практика, из них	32
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	33
	Итого	832

7. Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице №6.

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	- участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	В течение года
2	Инструкторская практика	- просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - разработка планов-конспектов тренировочных занятий - проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	- посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
		- прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города и округа.	В течение года
Здоровьесбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках,	В течение года

	здорового образа жизни	особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов родины; - просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска; - всероссийских акциях («кросс наций», «лыжня России» и др.)	В течение года
		Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «дню народного единства», «дню защитника отечества», «дню победы в ВОВ», «дню защиты детей», «дню физкультурника» и т.д. - участие в мероприятии «спортивная элита»	
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.	В течение года

	Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	
--	--	--

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице №7.

Таблица №7

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн-курс, «ценности спорта». Антидопинговый диктант, "всероссийский антидопинговый диктант".	В течение года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/ Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-курс, "антидопинг".	В течение года	
	Онлайн-семинар, «обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил».	Апрель	
	Антидопинговый диктант, всероссийский антидопинговый диктант.	3 квартал 2023	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн-курс, "антидопинг".	Январь/февраль	
	Онлайн-семинар, «обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил».	Апрель	
	Антидопинговый диктант, всероссийский антидопинговый диктант.	3 квартал 2023	

9. Планы инструкторской и судейской практики представлены в Таблице №8.

Таблица №8

Планы инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года

	при проведении спортивных мероприятий	Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств	В течение года

спорта	обучающихся	
	Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки обучающихся	В течение года
	Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
	Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в Таблице №9.

Таблица №9

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований обучающихся	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей обучающихся по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований обучающихся	Углубленные медицинские обследования обучающиеся проходят согласно локальных актов министерства здравоохранения РФ
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения обучающихся в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и	Проводится в соответствии с планом

	соревнований обучающихся	спортивной подготовки по видам спорта
6.	Лечебная работа с обучающимися при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление обучающихся	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных Продуктов питания при подготовке обучающихся	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке Обучающихся	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и обучающимися.
10.	Медико-биологическое обеспечение обучающихся, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «северное многоборье»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «северное многоборье»

и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «северное многоборье»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «северное многоборье»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблицах №10-12

Таблица №10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «северное многоборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Юноши	Девушки	Юнош и	Девуш ки

1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	С	Не более		Не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более		Не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	С	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее		Не менее	
			130	120	140	130
1.6.	Метание мяча весом 150 г	М	Не менее		Не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Количество раз	Не менее			
			1			
2.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	Количество раз	Не менее			
			8		6	

Таблица №11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «северное многоборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	С	Не более	
			10,4	10,9

1.2.	Бег на 1500 м	Мин, с	Не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			15	11
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	С	Не более	
			8,7	9,1
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метания топора на дальность	М	Не менее	
			35	15
2.2.	Метания тынзяна (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест)	Количество раз	Не менее	
			4	2
2.3.	Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	М, см	Не менее	
			5,00	4,50
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Количество раз	Не менее	
			3	-
2.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	См	Не менее	
			-	+7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе	Спортивные разряды – «третий спортивный		

	спортивной подготовки (свыше трех лет)	разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
--	---	--

Таблица №12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта
«северное многоборье»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	С	Не более	
			13,8	16,4
1.2.	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	18
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	С	Не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			230	185
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метания топора на дальность	М	Не менее	
			100	40
2.2.	Метания тынзьяна (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест)	Количество раз	Не менее	
			5	2
2.3.	Тройной прыжок в длину с места	М	Не менее	

	отталкиванием двумя ногами		9	7
2.4.	Прыжки через нарты (препятствие)	Количество раз	Не менее	
			150	100
2.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	См	Не менее	
			+4	+9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Программный материал для теоретической подготовки.

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни, научить спортсмена осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Теоретическую подготовку рекомендуется проводить в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий продолжительностью 10-15 минут. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний занимающиеся овладевают на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики спортивной подготовки, правил соревнований. Необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

В группах Т(СС) и СС теоретический материал распространяется на весь период спортивного сезона. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий.

По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. Темы таких бесед, в зависимости от возраста, должны быть и история физической культуры вообще, и история северного многоборья, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья.

Необходимо ознакомить спортсменов с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и принципами построения тренировочных циклов.

Программный материал для практических занятий для различных этапов спортивной подготовки по северному многоборью.

Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами.

Подготовительный период.

Первый этап. Основные средства: утренняя гигиеническая и специализированная зарядка, кросс по умеренно-пересеченной местности (лес, парк, тундра). Общеразвивающие упражнения. Различные парные упражнения на сопротивление, силу, расслабление. Многократные прыжки на месте на прямых ногах, с подтягиванием коленей к груди.

Многократные приседы и полуприседы с быстрым выпрыгиванием вверх. Ходьба в полуприседе, приседе на ровном месте и на подъемах. Ходьба выпадами. Повторные ускорения в сочетании с прыжками в «шаге», «скачками», одновременным отталкиванием двух ног. Упражнения с отягощениями (набивные мячи, штанга, гантели, мешки с песком). Гимнастические упражнения. Упражнения для развития равновесия и координации движений. Акробатические упражнения. Спортивные игры (баскетбол, борьба за мяч) и национальные игры.

Второй этап. Основные средства: утренняя гигиеническая и специализированная зарядка, кросс по пересеченной местности с повышением интенсивности и уменьшением его продолжительности. Общеразвивающие и специальные упражнения. Больше внимания обращать на изучение и совершенствование элементов техники бега, прыжковых упражнений и беговой подготовки.

Участие в соревнованиях в смежных видах (спринт, спортивные игры). Прикидки и участие в соревнованиях по тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двух ног, в соответствии с календарным планом спортивных соревнований США,

Соревновательный период.

Первый этап. Основные средства: утренняя гигиеническая и специализированная зарядка, кросс на середине дистанции и со средней интенсивностью. Упражнения для индивидуальной разминки. Интенсивные броски снарядов и камней. Упражнения с отягощением те же, что и в подготовительном периоде, с некоторым уменьшением повторений и увеличением их веса. Выполнение беговых упражнений в высоком темпе. Бег с хода на 10, 20, 30, 40, 60 м. с заданной максимальной скоростью. Совершенствование отдельных элементов техники тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами. Прыжки с разбега и с различной установкой тренера. Выполнение тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами со среднего разбега с различной установкой тренера. Участие в прикидках и соревнованиях.

Второй этап. Основные средства: утренняя гигиеническая и специализированная зарядка. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения в быстром и максимальном темпе на отрезках 30-60-100-150 м. со скоростью выше средней, высокой и на отрезках 30-40-60 м. с максимальной скоростью. Бег с хода на 30-60 и с максимальной скоростью. Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами со среднего и полного разбега с различной установкой в технике. Участие в прикидках по прыжкам в длину. Участие в соревнованиях по тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двумя ногами с разбега.

Переходный период.

В этом периоде снижается тренировочная нагрузка. Используются такие средства, как прыжки, кроссы, различные восстановительные средства.

Метание топора на дальность.

Подготовительный период.

Первый этап. Основные средства: много времени следует уделять упражнениям с отягощениями (со штангой, гириями, гантелями, набивными мячами и др.),

Упражнения общей физической подготовки (прыжки, прыжковые упражнения, спортивные игры, кроссы, передвижение на лыжах). Изучение элементов техники метания топора путем выполнения разнообразных подводящих упражнений (метание с «закручиванием» камней, палок, ручного мяча, махи рукояткой топора, метание гранаты, малого мяча).

Второй этап. Средства те же. Что и на первом этапе подготовительного периода, но с большим удельным весом специальных упражнений. Изучение и совершенствование техники метания топора с места и с разбега. Прикидки. Соревнования по метанию топора, проведение контрольных стартов.

Соревновательный период.

В этом периоде основное внимание уделяется совершенствованию техники метания топора. В тренировочный процесс включаются также упражнения общей физической подготовки, способствующие сохранению высокой спортивной работоспособности занимающихся, обеспечению совершенствования техники метания, восстановлению энергетических затрат и повышению эмоциональности занятий. Специальная подготовка осуществляется с акцентом выполнения упражнений с отягощениями, метаний мяча, имитация метания, прыжковых упражнений, старты, ускорения, прыжки в длину и высоту. Участие в соревнованиях по метанию топора согласно календарному плану. Индивидуальная тренировка на местности.

Переходный период.

В течение данного периода учебно-тренировочные занятия проводятся с пониженной нагрузкой (по объему и интенсивности). Вести запись метража-дальности полета топора. Главная задача: поддержание спортивной формы за

счет выполнения ежедневной утренней гигиенической зарядки, кросса, плавания, спортивных, национальных и других разнообразных средств.

Метание тынзяна на хорей.

Задача 1. Создать у спортсменов представление о правильной технике метания тынзяна на хорей.

Показ упражнения в целом. Показать и объяснить основные элементы, детали метания тынзяна. Разбор техники метания тынзяна по видеофильмам, кинограммам, кинокольцовкам, фотографиям. Выполнение спортсменами метания тынзяна.

Задача 2. Освоить правильный сбор тынзяна. Показать сбор кольцами. Объяснить последовательность и особенности сбора тынзяна, особо обращая внимание спортсменов на держание костяшки. Обучить выполнение сбора тынзяна с середины. Обучить сбору всего тынзяна для метания на соответствующую длину. (7,10,12,14,15 м)

Задача 3. Освоить метание первого мотка с костяшкой. Показать и объяснить, как держать собранный тынзян. Из исходного положения, метание первого мотка тынзяна в цель на расстоянии от 4 до 15 м. Метать первый моток тынзяна так, чтобы он раскрывался в длину и в ширину равномерно. Метать так, чтобы тынзян, раскрываясь, падал сверху вниз. Метание, изменяя усилие броска, особое внимание, уделяя действию пальцев.

Задача 4. Освоить технику выпуска второго мотка за первым мотком.

Показать и объяснить технику выпуска второго мотка за первым мотком. Выполнять это упражнение с паузой после выпуска первого мотка перед началом выпуска второго мотка. Метание осуществляется различными усилиями. При этом внимание должно быть направлено не только на выпускание второго мотка, вперед – вверх, но и на технику выпуска первого мотка.

Задача 5. Изучение техники метания в целом.

Многочисленные имитации движений метания тынзяна правой и левой рукой. Метание на дальность. Метание с акцентом на равномерное раскрытие и падение тынзяна сверху вниз: на дальность, на определенное расстояние. Метание тынзяна сбоку прямой рукой и согнутой рукой из-за плеча на различные расстояния, и меняя направления метания, акцентируя внимание на работу пальцев и ритм движений. Метание тынзяна собранного кольцами, с выпуском из руки полностью всего тынзяна.

Бег с палкой по пересеченной местности.

Факторы, влияющие на результат в беге на длинные и средние дистанции:

- Уровень развития общей выносливости
- Равномерность пробегания дистанции.
- Техника бега
- Уровень максимального потребления кислорода

Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта. В стартовом положении бегун ставит у стартовой линии сильнейшую ногу, а другую отставляет назад на 30 – 50 см. по команде « На старт!» он намного сгибает ноги, туловище наклоняет вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. По команде « Марш!» спортсмен начинает бег, делая первые шаги с большим наклоном вперед туловища, который постепенно уменьшается. Длина шагов увеличивается, и спортсмен, набрав необходимую скорость, переходит к бегу по дистанции.

В беге туловище спортсмена немного наклонено вперед, голова держится прямо. Руки двигаются свободно как маятник с изменяющимся центром тяжести, пальцы свободно сложены, предплечья не напряжены, плечи не поднимаются вверх. Кисти при движении вперед не пересекают средней линии туловища. Нога ставится на опору упруго, на внешний свод стопы с последующим опусканием на всю стопу. Следы стоп на дорожке находятся на одной прямой, носки не разворачиваются в стороны. Отталкивание заканчивается выпрямлением опорной ноги во всех суставах. Во время бега необходимо стремиться уменьшать вертикальные колебания ОЦМТ за счет отталкивания стопой и уменьшения его угла. У бегунов высокой квалификации наблюдаются меньшие колебания ОЦМТ.

При беге по песку, мягкому или скользкому грунту следует уменьшить шаги, увеличить их частоту.

Преодолевать подъем нужно, уменьшая длину шага, поднимая колени. Руки работают чаще и поднимаются выше, туловище наклоняется вперед.

При беге под гору стопа проносится ближе к опоре, нога сгибается незначительно, руки почти не работают и расслаблены, плечи слегка поданы назад.

Во время бега необходимо следить за тем, чтобы движения были экономны и свободны и выполнялись в ритмичном темпе. Этому способствует ритмичность дыхания. При не большой скорости бега один дыхательный цикл выполняется на 6 шагов, а при увеличении скорости на 4 шага. Дышать следует через рот, акцентируя выдох, а не вдох.

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.

Методика изучения техники прыжков через нарты.

Задача 1. создать у занимающихся представление и правильное понятие о технике прыжков через нарты с одновременным отталкиванием двух ног.

Анализ техники прыжков через нарты по видеофильмам, кинокольцовкам, кинограммам, фотоснимкам. Выполнение тренером или квалифицированным спортсменом прыжков через нарты. Показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники прыжков через нарты, выполнение занимающимися прыжков через нарты.

Задача 2. Изучение техники прыжков через нарты, группировки и приземления. Преодоление психологического барьера в прыжках через нарты.

Имитация отталкивания на месте с активным сгибанием и выпрямлением ног в коленном и голеностопном суставах. Отталкивание строго вверх и группировка (подтягивание коленей к груди), расслабление мышц, выполнивших работу. Приземление с амортизацией силы удара. Приземление на переднюю часть стопы и повторное отталкивание. Многократные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног через десять нарт.

Задача 3. Изучение техники движения рук в сочетании с дыханием. Показать прыжок через нарты, акцентируя внимание на движение рук вперед – вверх, согнутые в локтевом суставе, вдох; опускание рук, согнутых в локтевом суставе,- выдох.

Задача 4. Изучение техники разворота после преодоления десяти нарт. Показ техники выполнения разворота после преодоления десяти нарт. Прыжок с одновременным отталкиванием двух ног на месте с разворотом на 180*. При этом руки движутся так же, как при преодолении нарт. После разворота – расслабление мышц, наклон, глубокий вдох и выдох – подготовка к дальнейшим действиям.

Задача 5. Совершенствование техники прыжков через нарты с одновременным отталкиванием двух ног и техники разворота после преодоления десяти нарт.

Многократные повторные прыжки сериями и на время. Выполнение специальных упражнений поточно с отягощениями. Участие в прикидках в прикидках и соревнованиях в соответствии с календарным планом.

15. Учебно-тематический план представлен в Таблице № 13

Таблица №13

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап	Всего на этапе	≈ 120/180		

начальной подготовкой	начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства.	≈ 14/20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных

	Правила вида спорта			судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный Этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при

				спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	Январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	Май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>В переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
---	--	---

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «северное многоборье», основаны на особенностях вида спорта «северное многоборье» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «северное многоборье», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «северное многоборье» учитывается учреждением, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «северное многоборье» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «северное многоборье» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка

обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «северное многоборье».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие места для метания тынзяна;
- наличие места для метания топора;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №14);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №15);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение
оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ П/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Веревка с флажками для разметки секторов для метания тынзяна и топора (50 м)	Штук	15
2.	Гантели (от 0,5 до 5 кг)	Комплект	2
3.	Гимнастическая стенка	Штук	3
4.	Гранаты спортивные (300, 500, 700 г)	Комплект	5
5.	Жилет-утяжелитель (до 15 кг)	Штук	5
6.	Конус высотой 15 см	Штук	15
7.	Конус высотой 30 см	Штук	15
8.	Макеты нарт (30 х 50 х 30 см)	Штук	10
9.	Макеты нарт (40 х 60 х 40 см)	Штук	10
10.	Макеты нарт (50 х 70 х 50 см)	Штук	10
11.	Мат гимнастический	Штук	5
12.	Мяч баскетбольный	Штук	3
13.	Мяч волейбольный	Штук	3
14.	Мяч для метания (150 г)	Штук	10
15.	Мяч для метания (300 - 400 г)	Штук	10
16.	Мяч для метания (500 - 600 г)	Штук	10
17.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	Комплект	1
18.	Мяч футбольный	Штук	3
19.	Рулетка (длинна 10 м)	Штук	2
20.	Рулетка (длинна 100 м)	Штук	1
21.	Рулетка (длинна 20 м)	Штук	2
22.	Рулетка (длинна 50 м)	Штук	2
23.	Свисток	Штук	5
24.	Секундомер электронный	Штук	5

25.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	Штук	1
26.	Скакалка гимнастическая	Штук	10
27.	Скамейка гимнастическая	Штук	5
28.	Стойка для хорея	Штук	2
29.	Термометр для измерения температуры воздуха	Штук	3
30.	Топор (не менее 350 г)	Штук	10
31.	Турник навесной на гимнастическую стенку	Штук	3
32.	Тынзьян (длина 30 м)	Штук	5
33.	Указатель направления ветра	Штук	2
34.	Утяжелители для ног	Комплект	10
35.	Утяжелители для рук	Комплект	10
36.	Хорей	Штук	2
37.	Штанга тренировочная	Комплект	1
38.	Электромегафон	Штук	2
39.	Эспандер резиновый ленточный	Штук	10
40.	Весы кухонные	Штук	1
41.	Палки лыжные (для бега)	Штук	10
42.	Дальномер	Штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Секундомер электронный	Штук	На обуча	-	-	-	-	1	3

			ющего ся						
2.	Топор (не менее 350 г)	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	2	1
3.	Тынзян (длина 30 м)	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	2

Таблица №15

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет теплый	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	-
2.	Комбинезон для бега	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный ветрозащитный	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	2
4.	Костюм тренировочный	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1

	ый (летний)		щегося						
5.	Костюм тренировочный утепленный	Штук	На обучаю щегося	-	-	-	-	1	1
6.	Кроссовки спортивные (летние)	Пар	На обучаю щегося	-	-	-	-	1	1
7.	Кроссовки утепленные (зимние)	Пар	На обучаю щегося	-	-	-	-	1	1
8.	Майка легкоатлетическая	Штук	На обучаю щегося	-	-	-	-	1	1
9.	Маска ветрозащитная	Штук	На обучаю щегося	-	-	1	2	1	1
10.	Перчатки для бега и метаний	Пар	На обучаю щегося	-	-	-	-	1	1
11.	Термобелье спортивное	Комплек т	На обучаю щегося	-	-	-	-	1	1
12.	Шапочка спортивная	Штук	На обучаю щегося	-	-	-	-	1	-
13.	Шиповки легкоатлетические	Пар	На обучаю щегося	-	-	-	-	1	1
14.	Шорты легкоатлетические	Штук	На обучаю щегося	-	-	-	-	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с

учетом специфики вида спорта "северное многоборье", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературы

- 1) Зуев В.Н. Северное многоборье. – Тюмень: Вектор Бук, 2003 г. – 280 с.
- 2) Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебн. пос. для ИФК. – М.: ФиС., 2007 г. – 271 с.
- 3) Матвеев Л.П. Теория и методика ФК: Учебн. для ИФК. – М.: ФиС, 2001. – 542с.
- 4) Северное многоборье: Уч.-метод. пособие / Н.И.Синявский, В.В.Власов и др. Сургут, 2002 г. — 76 с.
- 5) Сем Ю.А. Воспитание детей в традиционной культуре нанайцев // Традиционное воспитание детей у народов Сибири. - Л.: Наука, 1988 г.
- 6) Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 2005 г. – 445с.

Список интернет- ресурсов

- 1) www.minsport.gov.ru — министерство спорта России.
- 2) <http://www.игровики.рф/sportivnye-sekcii/severnoe-mnogobore/>
- 3) Информационно-просветительский портал Ханты-Мансийского АО – <http://www.sport.eduhmao.ru/info/6/10081/>

Разработчики:

Заведующий отделением спортивной
подготовки

Щостак Ольга Валентиновна

Начальник отдела методического
обеспечения

Суханова Анна Сергеевна

Старший тренер-преподаватель

Дзюман Вадим Иванович

Тренер-преподаватель

Косенков Дмитрий Иванович

Рецензент:

Заместитель директора МАУДО
г.Нижевартовска «СШ»

Полятыкина Наталья Дмитриевна