

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

Согласовано  
на заседании педагогического  
совета  
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»  
Протокол № 14 от 03.02.2025

Утверждено  
приказом  
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»  
№ 247 от 14.02.2025

**Дополнительная общеобразовательная  
программа - дополнительная общеразвивающая  
программа по виду спорта «Северное многоборье»**

Разработчики	Старший тренер-преподаватель Дзюман В.И., тренер-преподаватель Десинова Е.А.
Срок реализации программы	1 год
Минимальный возраст зачисления	7 лет
Этап	спортивно-оздоровительный

г. Нижневартовск, 2025 год

## Оглавление

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
.....	4
1.1. Комплектование групп, режим работы .....	4
1.2. Критерии отбора .....	4
1.3. Продолжительность этапа, минимальный возраст лиц обучающихся и количество детей в группе .....	4
1.4. Общие требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.....	5
1.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки .....	6
III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.....	7
3.1. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (в часах).....	7
3.2. Программный материал.....	8
3.2.1. Теоретическая подготовка.....	8
3.2.2. Практическая подготовка .....	9
IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	9
V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	
.....	10
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	11

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Северное многоборье» (далее - программа) разработана для муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее - Учреждение), в соответствии с Федеральными законами № 273-ФЗ от 29.12.201 «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями), №329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями), №127-ФЗ от 30.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ № 999 от 30.10.2015 г. «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями), Уставом Учреждения, и другими нормативно-правовыми актами.

Северное многоборье, как вид спорта, родилось в процессе трудовой деятельности народов Севера, и очень рано стало представлять собой объективно-существовавшие средства физического воспитания. С развитием национальной культуры народов Севера появилась потребность осуществлять свои действия в более эмоциональной форме - в форме состязания в силе, ловкости, выносливости и т. д. На формирование самобытных видов спорта большое внимание оказали также природные, климатогеографические, производственные и другие особенности, в том числе и этнические. Примером этому может служить использование в состязаниях обязательных компонентов — тынзяна (аркан), хорей (деревянный шест для управления оленьей упряжкой), нарт. Северное многоборье - технически сложный вид спорта, возникший на основе особенностей, труда и обитания коренных жителей севера. Они характеризуются широкой самодеятельностью и яркой эмоциональностью. Коренные жители испокон веков передавали своим детям традиционные северные ремесла: охоту, рыбную ловлю, оленеводство. Вместе с ними зарождались и национальные игры, которые давали людям не только заряд бодрости, но и профессиональное мастерство, необходимое в быту северян. Северное многоборье включает в себя виды - прыжки через нарты, тройной прыжок с разбега с двух ног, метание тынзяна на хорей, метание спортивного топорика, бег с палкой по пересеченной местности.

### **1.1. Цель программы**

Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий северного многоборья.

## **1.2. Задачи программы:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

## **II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **1.1. Комплектование групп, режим работы**

Комплектование группы осуществляется среди всех желающих заниматься северным многоборьем. Минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительную группу: **7 лет.**

Продолжительность занятия - не менее 60 минут.

### **Модель расписания учебно-тренировочного занятия**

Таблица 1

Короткий перерыв от 15 до 40 мин	Практическая часть от 45 до 20 мин	Практическая часть от 45 до 20 мин	Короткий перерыв от 15 до 40 мин
-------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

Договор об оказании образовательных услуг по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта между участниками учебно-тренировочного процесса заключается на 1 год.

Расписание занятий составляется инструктором-методистом Учреждения по представлению заявления тренера-преподавателя по северному многоборью, согласовывается заместителем директора по спортивной работе и утверждается директором учреждения.

Основными формами работы являются: групповые занятия.

Форма обучения, применяющиеся при реализации программы: очная

### **1.2. Критерии отбора**

В группу зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинское заключение, по установленной форме).

### **1.3. Продолжительность этапа, минимальный возраст лиц, обучающихся и количество детей в группе**

Таблица 2

Этап подготовки	Продолжительность этапа	Возраст для зачисления (лет)	Количественный состав рекомендуемый (чел.)		Объем учебно-тренировочной нагрузки		
		Минимальный	Минимальный	Максимальный	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Общее кол-во часов
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	7	10	30	4,5	3	216

#### 1.4. Общие требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Для предотвращения травм в группе на учебно-тренировочных занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма обучающихся к учебно-тренировочному процессу;
- соблюдать последовательность в учебно-тренировочных занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья обучающихся;
- учитывать возрастные и половые особенности обучающихся;
- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью прохождения медицинского осмотра;
- применять приемы страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховке;
- правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование;
- следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой обучающихся.

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий.

Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде;
- занимаются только в присутствии тренера-преподавателя;
- соблюдение правил личной гигиены.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам.

Частыми причинами травм являются чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или учебно-тренировочному занятию; недооценка систематической и регулярной работы

над техникой; включение в учебно-тренировочные занятия упражнений, к которым обучающийся не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество обучающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения.

На учебно-тренировочных занятиях также применяется профессиональная страховка и помощь как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

Техника падений должна быть изучена, чтобы избежать падений при случайных или вынужденных падениях. В основе техники падений лежит умение «группироваться» в нужный момент, что обеспечивается специальной координацией тела. В основе самостраховки лежит умение принять такое положение тела, при котором в момент падения уменьшается опасность удариться спиной или головой о поверхность падения, уменьшить силу удара о поверхность. При падении нельзя расслабляться, падать на локоть и выставлять кисти прямых рук для упора.

Навыки самостраховки приобретаются в процессе выполнения специальных упражнений, которые должны включаться в подготовительную часть учебно-тренировочных занятий. Способы самостраховки изучаются по принципу от простого к сложному.

Страховка – готовность тренера-преподавателя при неудачном выполнении упражнений (технических элементов) предотвратить возможное падение или травму. Если упражнение выполняется успешно, то тренер-преподаватель исполнителя не касается.

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. Помощь направлена на быстрое освоение упражнения. Она может быть оказана в виде проводки, толчка и поддержки.

Проводка – способ, при котором обучающегося поддерживают на протяжении всего движения или какой-то его части.

Поддержка – наиболее часто применяется на приземлениях, при ловле, бросках, перебросках и т.д.

Самостраховка – умение обучающегося самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму. Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками.

## **1.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки**

*Ожидаемые результаты:*

В результате обучения по общеразвивающей программе, обучающиеся должны знать:

- основные понятия, термины выбранного вида спорта

- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития северного многоборья
- правила соревнований по северному многоборью
- правила безопасности при занятиях спортом

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- выполнять упражнения общефизической подготовки,
- выполнять тренировочный режим (разогрев, разминка, основная нагрузка, растяжка)

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности у обучающихся.

*Способы проверки:*

- открытые занятия;
- тестирование двигательных способностей, методом выполнения упражнений - основных базовых элементов северного многоборья.

### **III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Годовой план разрабатывается из расчета 48 недель учебно-тренировочных занятий в условиях учреждения.

Годовой план является примерным, он может дополняться и изменяться в соответствии с местными условиями и контингентом обучающихся. Планом предусматриваются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях изучаются вопросы по анатомии, физиологии, психологии, воспитанию, гигиене, методике обучения учебно-тренировочных занятий, и другим темам в соответствии с учебно-тренировочным планом спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе. Практические занятия проводятся по общей физической и специальной физической подготовке, по изучению и совершенствованию базовых элементов северного многоборья.

#### **3.1. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (в часах)**

Таблица 2

Содержание	часы	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август

<b>Теоретическая подготовка</b>	10	1,5	1	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1
<b>Общая физическая подготовка</b>	100	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9
<b>Специально-физическая подготовка</b>	64	5	6	6	6	5	6	7	5	5	8	5
<b>Техническая подготовка</b>	42	4	4	4	4	4	4	4	6	4	0	4
<b>ВСЕГО</b>	216	<b>19,5</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19,5</b>	<b>20,5</b>	<b>21</b>	<b>18,5</b>	<b>19</b>	<b>19</b>

## 3.2. Программный материал

### 3.2.1. Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится план теоретической подготовки обучающихся который содержит минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятии, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения спортивно-оздоровительного этапа.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей)
2. Краткий обзор развития северного многоборья в России.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

7. Основы техники северного многоборья и методики обучения.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

### **3.2.2. Практическая 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 и техническая подготовка.*

Специальная физическая и техническая 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:

1. 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;
2. группа выносливости – бег с палкой по пересеченной местности, прыжки через нарты;
3. группа с преимущественным проявлением координационных способностей – метание тынзяна на хорей.

## **IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

С первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, усиливать положительное воздействие физической культуры и спорта.

Перед тренером-преподавателем стоит задача: привить интерес к

занятиям, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. На занятии обязательно отмечается хоть раз работа каждого обучающегося и всей группы в целом.

Формирование мотивации к занятиям происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между трудом, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом результатов. Знания основ теории и методики занятий, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают занятия более понятными, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

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

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренер-преподаватель стимулирует проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселяет веру в большие возможности каждого обучающегося. Каждый обучающийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

## **V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы:

- Спортивный зал;
- Дидактический материал: наглядный материал, справочники, энциклопедии.

Таблица 3

<b>Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем, необходимыми для занятий</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование спортивного инвентаря, оборудования, экипировки</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Кол-во штук</b>
<b>СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ</b>			
1.	Макеты нарт (30 x 50 x 30 см)	комплект	1
2.	Тынзян (длина 30 м)	штук	1
3.	Хорей	штук	1
4.	Свисток	штук	1

5.	Секундомер	штук	2
6.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
7.	Скакалка гимнастическая	штук	30
8.	Скамейка гимнастическая	штук	1
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч футбольный	штук	1
11.	Мяч теннисный	штук	5
12.	Палка гимнастическая	штук	30
13.	Топор (не менее 350 г)	штук	10
14.	Мяч для метания (300 - 400 г)	штук	10

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Перечень информационного обеспечения:

1. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера/Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022;
2. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - 4 -е изд.-М.: Спорт, 2019;
3. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев,- 6-е изд.-М.: Спорт, 2019;
4. Программирование и организация тренировочного процесса. - 2-е изд., стереотип. - М.: Спорт, 2019

### Интернет ресурсы

Официальный сайт Учреждения <http://www.olimpia-nv.ru>

### Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.
2. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
3. Кино и фото-съемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.