



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ЗИМНИМ
ВИДАМ СПОРТА»**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
КГБУ ДО «СШОР по ЗВС»
от «31» августа 2023 г. № 32-У

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «Северное многоборье»

Возраст обучающихся: от 10 лет

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки – 3 года

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Составитель программы:

Администратор тренировочного процесса

Гейнц Ю.В.

г. Красноярск, 2023

Оглавление

№ п/п	Содержание	Страница
	Пояснительная записка	
I	Общие положения	5
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, наполняемость групп	7
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5	Календарный план воспитательной работы	12
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7	План инструкторской и судейской практики	16
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III	Система контроля	21
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в соревнованиях	21
3.2	Оценка результатов освоения Программы	23
3.3	Контрольные и контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	23
IV	Рабочая программа по виду спорта «Северное многоборье»	27
4.1	Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу подготовки	27
4.2	Учебно – тематический план	34
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Северное многоборье»	39
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	41
6.1	Материально – технические условия реализации Программы	41
6.2	Кадровые условия реализации Программы	44
6.3	Информационно – методические условия реализации Программы	45
VII	Приложение	48

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье» (далее – Программа) составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в КГБУ ДО «СШОР по ЗВС» (далее – спортивная школа) и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по северному многоборью на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Актуальность Программы заключается в том, что она способствует формированию установки на активное приобщение детей и подростков к занятиям спортом и физической культурой. Занятия развивают физические и морально-волевые качества, способствуют совершенствованию специальных психологических качеств и интеллектуальных способностей.

Программа позволяет развить у обучаемых координацию движений, силу воли, терпение, выносливость, самостоятельность. Привлечение обучающихся к спорту позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, что является лучшей профилактикой наркомании и преступности.

В основу Программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих спортивной подготовки – учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

При составлении Программы использованы нормативные требования по физической, спортивно-технической подготовке спортсменов-многоборцев, с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье», утверждённым приказом Минспорта России от 09.11.2022 №956 (далее – ФССП), требования к структуре и содержанию программы, утверждённые в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье», утверждённой приказом Минспорта от 20.12.2022 №1290, а также методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», утверждённые Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» 06.02.2023.

Программа разработана с учётом требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

I. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Северное многоборье» (Далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в северном многоборье с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, по виду спорта «северное многоборье», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 956 (далее - ФССП).

Северное многоборье – вид спорта, который сформировался в рамках климатогеографических, культурных, экономических и бытовых традиций народов Севера. Северное многоборье – технически сложный вид спорта, состоящий из пяти дисциплин: метание тынзяна (аркана) на хорей, метание спортивного топора на дальность, бег с палкой по пересеченной местности, тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами, прыжки через нарты. Во время тренировок спортсмены развивают морально-волевые и физические качества, приобретают навыки, необходимые для передвижения по лесам, болотам, рекам и горам, а также навыки, необходимые для охоты. Все дисциплины «северного многоборья» отображают давние занятия Северных народов. Рекорды устанавливаются и регистрируются в отдельных видах (кроме бега с палкой, из-за разного рельефа местности), результаты подводятся и по сумме многоборья. С 2018 года и мужчины и женщины состязаются во всех дисциплинах.

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «северное многоборье»

Северное многоборье - вид спорта, в программу которого входит пять дисциплин: «тройной национальный прыжок», «бег с палкой по пересеченной местности», «метание топора на дальность», «метание тынзяна на хорей» и «прыжки через нарты».

«Тройной национальный прыжок» - дисциплина, в рамках которой спортсмены соревнуются в дальности тройного прыжка с разбега. Прыжок выполняется с одновременным отталкиванием двумя ногами. Результат определяют, измерив, расстояние от бруска первоначального отталкивания до ближайшей точки, где участник при приземлении соприкоснулся с землей.

«Бег с палкой по пересеченной местности» - представляет собой бег по пересеченной местности, где спортсмены с помощью палки преодолевают естественные препятствия дистанции.

«Метание топора на дальность» - дисциплина «северного многоборья», характерной особенностью которой является метание топора с разбега в специально размеченном секторе.

«Метание тынзяна на хорей» - дисциплина, в которой спортсмены соревнуются в метании тынзяна (аркана). Метание производится на хорей -

длинный шест, стоящий в центре круга радиусом 15 м. Участнику дают три попытки, при этом в каждой метание продолжается до первого промаха.

«Прыжки через нарты» - характерными особенностями данной дисциплины являются прыжки с одновременным отталкиванием двумя ногами с места через препятствия - нарты. Прыжки выполняются спортсменом до первой ошибки, влекущей за собой приостановление дальнейших прыжков.

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Северное многоборье	172	000	5	3	1	1	Я
Бег с палкой	172	001	3	8	1	1	Я
Метание топора	172	002	1	8	1	1	Я
Метание тынзяна на хорей	172	003	1	8	1	1	Я
Прыжки через нарты	172	004	1	8	1	1	Я
Тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами	172	005	1	8	1	1	Я

1.2 Целью реализации дополнительной образовательной 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;

- закрепление потребности в регулярных занятиях избранным видом спорта;

- формирование интереса к культуре северных народов через занятия северным многоборьем.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, а также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям

и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в Краевом государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «СШОР по ЗВС», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно – тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возраст зачисления	Наполняемость
Этап начальной подготовки	1 - 2	10	10
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	3 - 4	11	8
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	3

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Кол-во часов в неделю, астр.ч	4,5-6	6-8	12-16	18-18	20-24	24-32
Кол-во часов в год, астр.час	234-312	312-416	624-832	832-936	1040-1248	1248-1664

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

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье являются:

1. Учебно – тренировочные занятия (групповые тренировочные занятия), работа по индивидуальным планам (этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства);

2. Учебно – тренировочные мероприятия;

Учебно – тренировочный план

Таблица 4

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенства России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные	-	14	18	18

	мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	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		

3. спортивные соревнования, в случае соответствия обучающихся следующим требованиям:

– соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации 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, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий спортивной школы, 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 по северному многоборью.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды Спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст- вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	1	2	2	3	3
Отборочные	-	1	2	2	3	3
Основные	-	1	1	2	3	3

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утверждёнными Минспортом России и Федерацией северного многоборья России, правилами вида спорта «северное многоборье», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании;

1) участие в проведении учебно-тренировочных занятий и судействе спортивных соревнований согласно планам инструкторской и судейской практики;

2) медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.

Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной школы. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах ССМ

и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п/п	Разделы подготовки	НП-1	НП-2	Т(СС) 1-2	Т(СС) 3-4	ССМ	ВСМ
1.1	ОФП	131	147	198	191	156	125
1.2	СФП	61	94	238	333	468	599
1.3	ТП	35	50	114	166	208	250
1.4	Участие в соревнованиях	0	6	18	42	62	75
	Всего по разделу 1:	227	297	568	732	891	1049
2	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	9	26	42	62	75
3	Инструкторская и судейская практика	0	0	12	25	42	62
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6	18	33	42	62
	Итого часов в год:	234	312	624	832	1040	1248

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в спортивной школе:

1) объединяются на временной основе группы для проведения учебно-тренировочных занятий (при необходимости) в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных групп (при необходимости) при соблюдении следующих условий:

– разница в уровне подготовки обучающихся составляет не более двух разрядов и (или) спортивных званий;

– не превышает единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

– выполнение требований техники безопасности.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика в рамках участия в спортивных соревнованиях различного уровня	<ul style="list-style-type: none"> - Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. 	в течение года
1.2.	Инструкторская практика в рамках учебно-тренировочных занятий	<ul style="list-style-type: none"> - Приобретение умений по организации и проведению учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта отдельных частей и целого учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	в течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование знаний и умений в проведении физкультурных мероприятий и спортивных фестивалей (разработка положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха в рамках практической деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование знаний и навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	в течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров	в течение

		и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые спортивной школой, с целью формирования культуры поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях; воспитания патриотизма, чувства ответственности перед Родиной; гордости за свой край, свою Родину; уважения государственных символов (герб, флаг, гимн); готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в Красноярском крае.	года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе спортивной школой.	в течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	в течение года

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей спортивной школы относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, включая следующие мероприятия:

1) ежегодное проведение с обучающимися занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

2) регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

3) установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

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

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание материала	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	теоретическое занятие «Основы здорового образа жизни»	1 раз в год	Сообщаются обобщенные сведения по теме. Домашнее задание нарисовать рисунок по теме (или совместное творчество в спортивном лагере). Обсуждение на следующем занятии, выставка рисунков и поощрение. Фото/видео отчет о мероприятии.
	Занятие «Честная игра» (принципы Fair Play), «Правила северного многоборья», приведи примеры.	1-2 раза в год	Проводит тренер – преподаватель самостоятельно в рамках тренировочного занятия или с привлечением инструктора-методиста. Беседа-игра на основе карточек с сайта РУСУДА. Дети садятся в круг, тренер говорит вступительные слова, задавая вопросы вовлекая их в беседу, вызывая интерес и узнавая их знания в этом вопросе. Фото/видео отчет о

			мероприятии.
	Онлайн курс на сайте РУСАДА «Ценности спорта»	Ежегодно (январь-февраль)	Подвести итоги
	Участие в онлайн мероприятии на сайте РУСАДА «День чистого спорта»	2 пятница апреля	Стимулировать активность детей
	Краткие беседы-лекции и викторины по темам: 1. Допинг и отношение к спорту в общем 2. Стереотипы о допинге 3. Изменение психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия и самоуважения.	В течение года	Материал подбирается в соответствии в возрастом и подготовленностью обучающихся.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования здорового образа жизни»	1-2 раза в год (апрель, сентябрь)	Привлечь к обсуждению темы, ознакомить с материалами.
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Информирование обучающихся и родителей: - Беседа «Запрещенный список. Риски и последствия употребления БАД» - беседа «Права и обязанности обучающегося согласно Всемирного антидопингового кодекса» - оформление информации об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах на стендах в местах занятий.	В течение года	Привлечение врача. Оформление презентации. Викторина по пройденному материалу. Оформление стенда инструкторами – методистами.
	Беседы с родителями о принципах Fair Play, отношении к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств	В течение года	В группе и лично
	Онлайн курс на сайте РУСАДА «Ценности спорта»	Ежегодно (январь – февраль)	Прохождение онлайн курса, получение сертификата
	Участие в онлайн мероприятии на сайте РУСАДА «День чистого	2 пятница апреля	Стимулировать активность обучающихся.

	спорта»		
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Информирование обучающихся и родителей: - беседа «Запрещенный список. Риски и последствия употребления БАД» - беседа «Права и обязанности обучающегося согласно Всемирному антидопинговому кодексу» - оформление информации об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах на стендах в местах занятий.	2 раза в год	Привлечение врача. Оформление презентации. Викторина по пройденному материалу. Оформление стенда инструкторами – методистами
	Серия лекций, бесед, информационных бесед по теме: 1. Запрещенный список ВАДА, основания для включения субстанций и методов в него. Структура запрещенного списка. 2. Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих.	2 раза в год	Материал подбирается в соответствии с возрастом и подготовленностью обучающихся. Обязательное участие в образовательных программах РУСАДА.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

2.7 План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение базовых умений и навыков учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися групп тренировочного этапа (3-4 год), групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судьи.

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить спортсменов к деятельности в качестве судьи и инструктора по северному многоборью. В качестве основных задач предполагается:

1. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки по северному многоборью.

2. Приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов.

3. Приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся.

4. Воспитать у занимающихся устойчивый интерес к организационной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований. Привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных инструкторских и судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения заданий.

По завершении всех этапов спортивной подготовки лицу, осуществляющему спортивную подготовку, присваивается категория «Юный судья».

Примерный план инструкторской практики

Таблица 9

Этап, год обучения	Содержание практики	Кол-во часов
НП	Овладение принятой терминологией. Освоение команд для построения и перестроения группы. Понимание логики структуры занятия. Умение подобрать и провести упражнения во вводно-подготовительной и заключительной частях УТЗ.	2-3
УТ-1	Владение принятой терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Умение руководить спортсменами в подготовительной и заключительной частях занятия.	4
УТ-2	Выполнение обязанностей дежурного (посильная подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, его сдача после окончания УТЗ). Знание основных методов построения УТЗ. Наблюдение за выполнением упражнений, технических приёмов другими спортсменами, способность находить ошибки и предлагать способы их исправления.	4
УТ-3	Умение проводить части вводно-подготовительной и заключительной частей УТЗ. Подготовка мест занятий. Подготовка инвентаря к УТЗ и соревнованиям.	4
УТ-4	Обучение самостоятельному ведению дневника спортсмена: учёт тренировочных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, фиксация выступления в соревнованиях.	4
УТ-5	Заполнение дневника спортсмена: учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация самочувствия и результатов тестирования.	4
ССМ	Самостоятельное ведение дневника спортсмена: учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация самочувствия и результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях. Проведение вводно-подготовительной и заключительной части УТЗ. Способность организовать занятие по плану-конспекту УТЗ, составленному тренером.	6
ВСМ	Составление индивидуальных планов подготовки. Самостоятельное ведение дневника спортсмена: учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация самочувствия и результатов тестирования, анализ	8

Этап, год обучения	Содержание практики	Кол-во часов
	выступления в соревнованиях. Проведение вводно-подготовительной и заключительной части УТЗ. Умение составить план-конспект УТЗ. Способность организовать занятие по плану-конспекту УТЗ.	

Примерный план судейской практики

Таблица 10

Этап подготовки	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки
УТ-2,3,4 Юный судья	Семинар по подготовке к судейству, организованный физкультурно-спортивной организацией (ФСО) или региональной спортивной федерацией по виду спорта северное многоборье (РСФ)	Теоретическое занятие	По требованию
	Сдача квалификационного зачёта	Тестирование, опрос, беседа	1 раз в год (по назначению)
	Участие в судействе на соревнованиях муниципального образования по лыжному двоеборью (не моложе 14 лет) старший судья по накатчикам	Практика судейства	Не устанавливаются
ССМ, ВСМ	Семинар по подготовке к судейству, организованный ФСО или РСФ (судьи 1К, 2К)	Теоретическое занятие	По требованию
	Сдача квалификационного зачёта	Тестирование, опрос, беседа	1 раз в год (по назначению)
	Участие в судействе соревнований по северному многоборью на официальных соревнованиях муниципального образования (не моложе 18 лет)	Практика судейства официальных соревнований с оценкой качества судейства не ниже «хорошо»	Для кандидатов, имеющих спортивное звание МС, 2К и 1К присваивается по ходатайству руководителя РСФ после сдачи квалификационного зачета.

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

В *Педагогические*: рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; правильное построение тренировочного занятия; постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности; разнообразие средств и методов тренировки; переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности; изменение характера пауз отдыха и их продолжительности; чередование тренировочных дней и дней отдыха; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле, а также на этапах годового цикла; оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок; упражнения для активного отдыха и расслабления, корригирующие

упражнения для опорно-двигательного аппарата; дни профилактического отдыха.

Психологические: создание положительного эмоционального фона тренировки; переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические и физиотерапевтические: витаминизация; рациональные режимы дня, сна, питания; тренировки в благоприятное время суток; прогулки на свежем воздухе; водные процедуры закаливающего характера; тёплый душ (успокаивающий) при t 36-38°C продолжительностью 12-15 мин., душ прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий) при t 23-28°C – 2-3 мин.; ванны тёплые, хвойные, солевые; сауна (баня) парная или суховоздушная 1-2 раза в неделю при t 80-90°C 2-3 захода по 5-7 мин. (исключая предсоревновательные и соревновательные циклы); УФО, кислородный коктейль; массаж; самомассаж.

Для восстановления работоспособности обучающихся на этапе НП достаточно обговорить с их родителями общий режим занятий в образовательных организациях и дать рекомендации по организации отдыха и питания.

В первые годы обучения на этапе УТ восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: при чередовании дней тренировок и отдыха; постепенном возрастании объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведении занятий в игровой форме. К применяемым гигиеническим средствам относятся душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Основными средствами восстановления на этапе УТ свыше трёх лет обучения является рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо соблюдать оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Из медико-биологических средств восстановления применимы витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объёма и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса даёт больший эффект, чем применение отдельных восстановительных средств. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, затем – локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объёме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

*План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств*

Таблица 11

Мероприятие	Этап	Сроки
1. Врачебный контроль		
Углубленные медицинские обследования	НП-2-ВСМ	март-апрель, октябрь
Этапные медицинские обследования	НП-ВСМ	в течение года
Текущие медицинские обследования	НП-ВСМ	в течение года
Врачебно-педагогические наблюдения	ТСС-ВСМ	в течение года
2. Лечение и реабилитация спортсменов		
ЛФК, массаж, физиотерапия (КГБУЗ ККВФД, ФМБА России)	НП-ВСМ	после травм, заболеваний,
Рефлексотерапия, аппаратная реабилитация, психологическое консультирование (ФМБА России)	ССМ-ВСМ	в течение года
Бальнеолечение, кинезиотерапия, рефлексотерапия, физиотерапия, психологическое консультирование.	ССМ, ВСМ	апрель, май
3. Применение восстановительных средств		
Режим тренировочных занятий и активного, пассивного отдыха	НП-ВСМ	в течение года
ЛФК, массаж, физиотерапия (КГБУЗ ККВФД, ФМБА России)	НП-ВСМ	в течение года
Бальнеолечение, рефлексотерапия, аппаратная реабилитация, психологическое консультирование (ФМБА России)	НП-ВСМ	в течение года
Баня, сауна, бассейн	ТЭ-ВСМ	при необходимости
4. Обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми добавками	спортсмены спортивных сборных команд РФ	в течение года
5. Оказание первой медицинской и первичной медико-санитарной помощи при проведении УТЗ и соревнований	НП-ВСМ	при необходимости

III Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в соревнованиях.

В результате прохождения Программы обучающийся должен:

1. Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающегося;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование духовно – нравственных, морально – волевых и этических качеств;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «северное многоборье»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- ежегодно выполнять контрольно – переводные нормативы по виду спортивной подготовки.

2. На учебно – тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «северное многоборье»;
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- воспитание духовно – нравственных, морально – волевых и этических качество обучающегося;
- изучать правила безопасности при занятиях северным многоборьем, и успешно применять их в ходе проведения учебно – тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдать режим учебно – тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками учета тренировочных нагрузок и ведения дневника самоконтроля, в том числе с применением цифровых технологий;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «северное многоборье»;
- знание антидопинговых правил;

- ежегодно выполнять контрольно – переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- приобретение регулярного опыта участия в официальных спортивных соревнованиях до трех лет обучения;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях свыше трех лет обучения;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- укрепление и сохранение здоровья;
- выполнение необходимых требований для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- развитие духовно – нравственных качеств и этических качеств обучающегося, воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
 - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - повышение уровня функциональных возможностей организма;
 - соблюдать режим учебно – тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно – тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием цифровых технологий;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
 - приобретение знаний и навыков оказания доврачебной помощи;
 - знание антидопинговых правил;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства;;
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных мероприятиях;
 - приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «северное многоборье»;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- развитие и совершенствование лидерских качеств, воспитание ответственности и патриотизма;
- совершенствование уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- повышение уровня функциональных возможностей организма;
- совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно – тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самоконтроля;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» и выполнять нормы и требования необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- демонстрация высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2 Оценка результатов освоения Программы.

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

3.3 Контрольные и контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

Таблица 12

Упражнение	Ед.изм.	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
		юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
Бег 30м с высокого старта	сек.	не более	не более	не более	не более
		6,2	6,4	6,0	6,2
Бег 1000м.	мин.,сек	не более	не более	не более	не более
		6.10	6.30	5.50	6.20
Челночный бег 3x10м	сек	не более	не более	не более	не более
		9,6	9,9	9,3	9,5
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги	см	не менее	не менее	не менее	не менее
		130	120	140	130
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	раз	не менее	не менее	не менее	не менее
		10	5	13	7
Метание мяча весом 150г.	м	не менее	не менее	не менее	не менее
		19	13	24	16
2. Нормативы специальной физической подготовки					
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами.	количество раз	1			
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	8		6	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевод на учебно – тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)

Таблица 13

Упражнение	Ед.изм.	Нормативы до года обучения	
		юноши	девушки
2. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 60м	сек.	не более	не более
		10,4	10,9
Бег 1500м.	мин.,сек	не более	
		8.05	8.29
Челночный бег 3x10м	сек	не более	
		8,7	9,1
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги	см	не менее	
		160	145
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	раз	не менее	
		18	9
Подтягивание из виса на высокой перекладине.	количество раз	не менее	
		4	-
Подтягивание из виса лежа на	количество	не менее	

низкой перекладине 90см.	раз	15	11
3. Нормативы специальной физической подготовки			
Метания топора на дальность	м	не менее	
		35	15
Метания тынзяна (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест)	количество раз	не менее	
		4	2
Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	м.,см.	не менее	
		5,00	4,50
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
		3	-
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
4. Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивный разряд-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивный разряд - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевод на этап совершенствования спортивного мастерства Таблица 14

Упражнение	Ед.изм.	Нормативы до года обучения	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 100м	сек.	не более	
		13,8	16,4
Бег 2000м.	мин.,сек	не более	
		8.10	10.00
Челночный бег 3x10м	сек	не более	
		7,2	8,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		230	185
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	раз	не менее	
		36	15
Подтягивание из виса на высокой перекладине.	количество раз	не менее	
		12	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	количество раз	не менее	
		-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Метания топора на дальность	м	не менее	
		100	40

Метания тынзяна (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест)	количество раз	не менее	
		5	2
Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	м.,см.	не менее	
		9	7
Прыжки через нарты (препятствия)	количество раз	не менее	
		150	100
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			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевод на этап высшего спортивного мастерства

Таблица 15

Упражнение	Ед.изм.	Нормативы до года обучения	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 100м	сек.	не более	не более
		13,4	16,0
Бег 2000м.	мин.,сек	не более	
		-	9.50
Бег 3000м	Мин.,сек.	не менее	
		12.40	-
Челночный бег 3x10м	сек	не более	
		6,9	7,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		235	190
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	раз	не менее	
		42	17
Подтягивание из виса на высокой перекладине.	количество раз	не менее	
		14	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	количество раз	не менее	
		-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Метания топора на дальность	м	не менее	
		136	60
Метания тынзяна (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест)	количество раз	не менее	
		7	3
Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	м.,см.	не менее	
		9,50	7,50
Прыжки через нарты (препятствия)	количество раз	не менее	
		250	150

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			
Спортивное звание « мастер спорта России»			

Нормативы по техническому мастерству включают бег с палкой.

Существуют определенные правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по получению и обработке данных;
- обеспечение конфиденциальности полученных результатов, ознакомление испытуемого с результатами тестирования;
- накопление сведений, их соотнесение друг с другом.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки спортсменов и осуществляется в ходе тренировочного процесса. Она проводится в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться спортсменам в ходе тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам вида спорта «северное многоборье» и другим разделам теоретической подготовки. Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от подготовленности, общего кругозора и возраста.

Особое значение придается изучению теории вида спорта «северное многоборье». Необходимо, чтобы спортсмены хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировок и проводить анализ занятий и тренировочного процесса.

IV. Рабочая программа по виду спорта (северное многоборье)

4.1 Программный материал для учебно – тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки в соответствии с материально – техническими условиями учебно

– тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера – преподавателя. Содержание программного материала на всем протяжении многолетней подготовки определяется следующими факторами: спецификой соревновательной деятельности в северном многоборье, спортивной дисциплиной, в которой совершенствуется обучающийся, его индивидуальными способностями.

Этап начальной подготовки

Один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Наряду с подвижными и спортивными играми следует включать в программу занятий комплексы специально – подготовительных упражнений, близкие по структуре к избранному виду спорта.

Основная задача состоит в достижении разносторонней физической подготовленности и целенаправленного развития физических качеств, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки обучающихся. Сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Основная цель занятий: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники. Задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- обучение основам техники отдельных видов.

Программный материал на начальном этапе спортивной подготовки.

- упражнения для мышц шеи;
- упражнения для верхнего плечевого пояса: рывки и круговые движения руками;
- упражнения для туловища: наклоны, повороты;
- строевые упражнения;
- ходьба и бег на носках;
- ходьба выпадами в полуприсяде;
- бег на месте и с резким изменением направления;
- спортивные и национальные игры с элементами бега;
- бег – преследование по прямой линии, бег – преследование с поочередным стартом, коллективный бег – преследование, забег с общим стартом, встречный бег, челночный бег, скоростной бег с остановкой, эстафетный бег;
- игры – баскетбол, гандбол, футбол, мини-футбол;
- упражнения в парах, с отягощениями, с весом собственного тела.

- прыжковые упражнения: запрыгива, спрыгивания, прыжки в длину с места и с разбега;
- метание набивного мяча, ядра, камня двумя руками из-за головы с места;
- объяснение последовательности и особенностей сбора тынзяна, при этом особое внимание занимающихся обращается на держание костяшки;
- выполнение намотки двух – трех витков с последней части тынзяна;
- подскоки на месте и в движении на одной и двух ногах без маховых движений руками и в сочетании с махом руками и движением туловища;
- различные прыжки со скакалкой на время, быстроту;
- прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди и одновременным махом обеими руками на количество раз, серий, на время;
- выпрыгивание из глубокого приседа с опорой о гимнастическую стенку на двух и на одной ноге;
- бег змейкой;
- бег с высоким подниманием бедра с переходом на бег;
- ускорение на отрезках 60-80м.;
- бег на 100-200м. с равномерной скоростью по заданию тренера-преподавателя.

Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Учебно – тренировочный процесс на УТЭ кроме учебно – тренировочных занятий может и должен включать систематическое участие обучающихся в спортивно – оздоровительных мероприятиях различной направленности, обеспечивающих физическое воспитание и совершенствование специальных качеств и спортивного мастерства обучающихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно – тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно – тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико – восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Величина учебно – тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма обучающихся в каждой возрастной период. Основной структурной единицей учебно – тренировочного процесса является отдельное учебно – тренировочное занятие, в процессе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технической, психологической и специальной подготовки. Подбор упражнений, их количество определяет направленность занятия и его нагрузку.

Ведущими задачами подготовки обучающихся на УТЭ является:

- укрепление здоровья;
- устранение недостатков в уровне физической подготовки;
- изучение и совершенствование современной техники видов северного многоборья;
- обучение основам тактики по видам северного многоборья;
- обучение умению анализировать выступления и умению строить планы на предстоящие соревнования;
- планомерное повышение уровня СФП, гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- воспитание физических, морально – этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- овладение теоретическими знаниями, навыками и умениями судей на соревнованиях по северному многоборью.

По окончании годичного цикла подготовки обучающиеся обязаны выполнить контрольно – переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

Программный материал спортивной подготовки учебно – тренировочного этапа.

1. Физическая подготовка (ОФП)

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- для мышц туловища и шеи (наклоны, повороты, упражнения с отягощениями);
- упражнения спринтерские, прыжковые, метательные.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения для развития прыгучести;
- метание набивного мяча, ядра, камня двумя руками из-за головы с места;
- броски через голову назад. Следить за полным выпрямлением ног с сохранением двухопорного положения;
- метание топора, набивного мяча одной рукой из-за головы с места из исходного положения стоя ноги врозь;
- отведение топора на первых двух бросковых шагах в ходьбе;
- метание топора с четырех бросковых шагов в медленном беге;
- обучить скрестному шагу;
- метание топора с полного разбега с постепенным увеличением скорости;
- выполнение намотки двух – трех витков с последней части тынзяна;
- из исходного положения метание первого мотка тынзяна в цель на расстояние 4,5,7,8,9,10,12,14,15м.;
- метание тынзяна, изменяя усилие броска, при этом особое внимание уделяется действию пальцев;

- научить технике перехода от разбега к метанию тынзяна со скрестного шага;
- развитие координации движений;
- различные прыжки со скакалкой на время, быстроту;
- прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди и одновременным махом обеими руками на количество раз, серий, на время;
- прыжки «в шаге» на месте с разноименным и одноименным махом руками;
- поточные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног с места и с небольшого разбега;
- прыжок с одновременным отталкиванием двух ног на месте с поворотом на 180^0 ;
- бег с высоким подниманием бедра с переходом на бег;
- семенящий бег с переходом на бег;
- ускорение на отрезках 60-80м. (обращать внимание на постепенное наращивание скорости);
- бег на 100-200м. с равномерной скоростью по заданию тренера;
- игры – баскетбол, гандбол, футбол, мини-футбол;
- езда на велосипеде, плавание, лыжные походы.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этапе ССМ группы формируются из обучающихся, успешно прошедших этап подготовки в учебно – тренировочных группах и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта (КМС).

Построение годичного цикла подготовки и составление календарного плана спортивной подготовки обучающегося опирается на календарь соревнований, на основе которого составляется перечень спортивных и учебно – тренировочных мероприятий. Если главное соревнование одно, то строится одноцикловой план. Если спортивных мероприятий несколько, то планируется двухцикловой план.

Основным принципом учебно – тренировочной работы на этапе ССМ является специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей обучающихся. Все обучающиеся должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями техники и тактики видов многоборья в процессе занятий для совершенствования технического мастерства.

Ведущими задачами подготовки обучающихся на этапе ССМ является:

- повышение общего функционального уровня;
- создание прочного фундамента технико – тактической подготовленности и специальной спортивной работоспособности;
- прочное овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической, тактической и психологической подготовкам;
- формирование мотивации на перенесение больших учебно – тренировочных нагрузок и целевой установки на этап ССМ;

- воспитание высокой нравственности и патриотизма.

Программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования.

1. Физическая подготовка (ОФП)

- пружинящие наклоны туловища вперед – назад, в стороны с различными положениями и движениями рук;
 - движения руками одновременные, поочередные и попеременные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
 - наклоны туловищем вперед – назад – в стороны;
 - повороты и вращения туловищем;
 - выпады вперед и в стороны, махи ногами, приседания;
- Акробатические упражнения .**
- стойка на лопатках, голове и руках, ходьба на руках;
 - короткие и длинные кувырки вперед – назад через голову и через плечо, кувырки через партнера и препятствие с места и разбега;
 - «мост» из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, вставание на мост наклоном назад с помощью и без партнера, вставание с мота.

Упражнения с партнером

- из различных исходных положений выполнение упражнений на гибкость;
- упражнения с сопротивлением и весом партнера.

Упражнения с набивными мячами.

- выполняются индивидуально, в парах и группах;
- броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной.
- толкание мяча одной рукой и двумя;
- подскоки и прыжки с мячом в руках и ногах;
- удержание равновесия, стоя на мяче на двух ногах и одной;
- наклоны, вращения, подбрасывания мяча, толкание одной рукой и двумя от плеча, от груди;
- лежа на спине броски мяча из-за головы, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову;

- передача одного двух мячей в парах из положения стоя и сидя.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- различные прыжки с использованием короткой и длинной скакалки;
- метание различных набивных мячей в цель и на дальность;
- барьерный бег;
- стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Метание топора в цель на расстоянии 10-12 м. за счет хлестообразного движения руки;
- метание топора с четырех бросковых шагов в медленном беге;
- метание топора с четырех бросковых шагов в цель на расстоянии 10-12м;

- метание топора со скрестного шага в цель, расположенную на расстоянии 10-12м.;
 - метание топора с укороченного разбега;
 - выполнение метания в сектор с полного разбега с попаданием на контрольные отметки;
 - метание тынзяна с акцентом на равномерное раскрытие и падение тынзяна сверху вниз: на дальность, на определенное расстояние (6,8,10 м.);
 - метание тынзяна, собранного кольцами, с выпуском из руки полностью всего тынзяна;
 - прыжкам в длину с места и с разбега;
 - многократное выполнение различных прыжковых упражнений;
 - повторный бег на 600м. (показать одинаковое время бега на каждые 200м.);
 - переменный бег от 200 до 2000м. (совершенствовать умение увеличивать скорость);
 - бег в затрудненных условиях (дождь, ветер, мягкий грунт и т.д.).
- Обратить внимание на вариативность техники в зависимости от условий;
- бег 4*200м через одну минуту отдыха;
 - быстрый набор скорости и переход на свободный бег на 80-120м. (следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному);
 - переменный бег от 200 до 2000м. (совершенствовать умение увеличивать скорость);

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

При разработке программного материала для учебно – тренировочных занятий для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе ВСМ необходимо учитывать стаж занятий избранным видом спорта, уровень подготовленности обучающихся, а также их индивидуальные психофизиологические и морфофизиологические особенности.

На этапе ВСМ планирование учебно – тренировочного процесса и его организация осуществляется по индивидуальным планам подготовки в соответствии с целевыми задачами, которые конкретно выражаются в задаваемой величине роста спортивного результата.

Программный материал подбирается с учетом возрастных, психофизиологических, индивидуальных, морфо – функциональных особенностей обучающихся, уровня их подготовленности по всем видам спортивной подготовки, а также материально – технических условий для проведения занятий.

Для достижения успеха в соревновательной деятельности обучающемуся в процессе многолетней подготовки необходимо достичь многофакторной подготовленности: физической, технической, тактической и психологической.

При планировании нагрузок и построении учебно – тренировочного процесса обучающихся рекомендуется придерживаться следующих принципов:

1. Освоение определенных объемов учебно – тренировочных и соревновательных нагрузок.

2. Комплексное решение задач подготовки.

3. Соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру – преподавателю необходимы знания возрастных особенностей развития обучающихся.

4. Реализация потенциала обучающегося.

5. Непрерывность учебно – тренировочного процесса, оптимальная частота занятий.

6. Цикличность – является универсальной формой организации учебно – тренировочного процесса. Цикл – это повторяющаяся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки.

На этапе ВСМ большое значение в планировании спортивной подготовки имеет вхождение обучающегося в спортивную форму. Для обучающегося наиболее информативным критерием спортивной формы является рейтинг соревнований, в которых он выступает.

Годичный цикл подготовки на этапе ВСМ обучающихся строится в основном с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и календаря соревнований. На фоне общего увеличения количества часов спортивной подготовки повышается объем специализированных учебно – тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий.

4.2 Учебно – тематический план

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется в ходе учебно – тренировочного процесса. Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности, общего кругозора и возраста обучающихся.

Учебно-тематический план

Таблица 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	Всего на НП до 1 года обучения/свыше 1 года обучения:	≈ 120/ 180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство

	и укрепления здоровья человека			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 культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Понятие 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. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта 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.
УТ	Всего на УТ до 3 лет обучения/свыше 3 лет обучения:	≈ 600/ 960		
	Роль и место	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как

физической культуры в формировании личностных качеств			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.
Учёт 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	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 -	Деление участников по возрасту и полу.

			май	Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ССМ	Всего на ССМ:	≈ 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.	≈ 200	октябрь	Принципы спортивной подготовки. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».
	Учёт 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.
	Восстановительные	в переходный период		Педагогические средства

	средства и мероприятия	спортивной подготовки	восстановления: рациональное построение учебно-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.
ВСМ	Всего на ВСМ:	≈ 600	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь
			Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
			Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
			Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
			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	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

У Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье»

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

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

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

На этапе начальной подготовки – двух часов;

На учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – двух часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

На этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

В спортивной деятельности индивидуальную тренировочную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. В северном многоборье индивидуальная подготовка планируется исходя из особенностей каждого спортсмена, его физического развития и функционального состояния, «приоритетной» и «худшей» дисциплин и уровня готовности в отдельных видах подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах ССМ и ВСМ разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и вне тренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

При разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объемов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается тренировочная программа. Индивидуальная тренировочная программа, как правило, разрабатывается на мезоцикл. Нагрузка определяется в соответствии с задачами периода годичной подготовки и с учетом основной направленности микроциклов. Деятельность по разработке индивидуальных тренировочных программ включает в себя:

- анализ данных, необходимых для составления тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом);
- определение направленности и задач реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом);
- выбор оптимального варианта структуры тренировочного процесса, в соответствии с периодом реализации тренировочной программы;
- определение состава тренировочных средств и режима тренировочной работы, подбор комплекса восстановительных средств и распределение в соответствии с периодом реализации тренировочной программы, определение сроков и методов контроля (в соответствии с индивидуальным планом).

Результативность и эффективность реализации тренировочной программы обусловлены обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учетом специализации, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного процесса.

- Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «северное многоборье» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

- Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

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

- Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть представлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

- В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «северное многоборье».

VI Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрами, материально – технической базой, инфраструктурой и иными условиями, установленными дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

6.1 Материально технические условия реализации программы спортивной подготовки предусматривает (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) наличия:

- места для метания тынзяна;
- места для метания топора;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238) ;

- обеспечение оборудование и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки (Таблица);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица);
- обеспечение проезда к месту спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для освоения программы

Таблица 17

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1	Веревка с флажками для разметки секторов в метании тынзяна и топора (50м)	штук	15
2	Гантели (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
3	Гимнастическая стенка	штук	3
4	Гранаты спортивные (300г,500г, 700г)	комплект	5
5	Жилет – утяжелитель (до 15кг)	штук	5
6	Конус высотой 15см	штук	15
7	Конус высотой 30 см	штук	15
8	Макеты нарт (30*50*30см)	штук	12
9	Макет нарт (40*60*40см)	штук	12
10	Макеты нарт (50*70*50см)	штук	12

11	Мат гимнастический	штук	5
12	Мяч баскетбольный	штук	3
13	Мяч волейбольный	штук	15
14	Мяч для метания (150г)	штук	15
15	Мяч для метания (300-400г)	штук	10
16	Мяч для метания (500-600г)	штук	10
17	Мяч набивной (1,0-5,0 кг)	комплект	1
18	Мяч футбольный	штук	3
19	Рулетка (длина 10м)	штук	2
20	Рулетка (длина 100м)	штук	1
21	Рулетка (длина 20м)	штук	2
22	Рулетка (длина 50 м)	штук	2
23	Свисток	штук	5
24	Секундомер	штук	5
25	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
26	Скакалка гимнастическая	штук	30
27	Скамейка гимнастическая	штук	5
28	Стойка для хорей	штук	2
29	Термометр для измерения температуры воздуха	штук	3
30	Топор (не более 350г)	штук	10
31	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
32	Тынзьян (длина 30м)	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

Спортивная экипировка и инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование (на каждого занимающегося)

Таблица 18

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Этап спортивной подготовки					
			Т(СС)		ССМ		ВСМ	
			Кол-во	Срок эксп. (лет)	Кол-во	Срок экспл. (лет)	Кол-во	Срок экспл. (лет)
1	Комбинезон для бега	штук			1	1	1	1
2	Костюм спортивный	штук			1	2	1	1

	ветрозащитный							
3	Костюм тренировочный (летний)	штук			1	1	1	1
4	Костюм тренировочный утепленный	штук			1	1	1	1
5	Кроссовки спортивный (летние)	пар			1	1	2	1
6	Кроссовки утепленные (зимние)	пар			1	1	2	1
7	Майка легкоатлетическая	штук			1	1	2	1
8	Маска ветрозащитная	штук	1	2	1	1	1	1
9	Перчатки для бега и метания	пар			1	1	2	1
10	Секундомер электронный	штук			1	3	1	3
11	Теплый жилет	штук			1	2	1	2
12	Термобелье спортивное	Комплект			1	1	1	1
13	Топор	штук			2	1	3	1
14	Тынзьян	штук			1	2	2	2
15	Шапочка спортивная	штук			1	2	1	1
16	Шиповки легкоатлетические	пар			1	1	1	1
17	Шорты легкоатлетические	штук			2	1	2	1

6.2 Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер - преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области

физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №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 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

- Для проведения учебно – тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера – преподавателя, допускается привлечение тренера – преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «северное многоборье», а также на этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывное образование тренера – преподавателя обеспечивает его профессиональное развитие, интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств, при условии осознания им своей общественной значимости, личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самосовершенствованию.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий необходимо:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки);
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер – классах.

6.3 Информационно – методические условия реализации Программы *Интернет – ресурсы:*

- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный портал министерства спорта Красноярского края [Электронный ресурс]. URL: <http://www.krskstate.ru/>
- Официальный сайт «Федерации северного многоборья России» [Электронный ресурс]. URL: <http://nmfr.ru/>
- Сайт он-лайн обучения Российского антидопингового агентства «РУСАДА» [Электронный ресурс]. URL: <http://newrusada.triagonal.net/online/login/index.php>

Литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-ов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287с:ил.
2. Бельды Б.Ч. Возрождение традиционных средств физического воспитания народов Севера: Межвузовский сборник научных трудов. Хабаровск: Хабаровский педагогический институт, 1990.
3. Бирюлина Е.В. Методы контроля спортивной подготовки спортсменов / Методические рекомендации. – Красноярск - : КГАУ ДПО «ККИПК РФКиС», 2020.
4. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. М.: Олимпийская литература, 2005
5. Волков И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта [Электронный ресурс]: Учебное пособие. – Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. – 196с.
6. Высоцкая В.А., Шиляева Е.В. Модель психологической готовности спортсменов разных возрастов к тренировочной и соревновательной деятельности / Методические рекомендации. – Красноярск - : КГАУ ДПО «ККИПК РФКиС», 2020.
7. Высоцкая В.А., Шиляева Е.В. Исследование мотивации спортсмена с учетом этапа тренировочного процесса / Методические рекомендации. – Красноярск - : КГАУ ДПО «ККИПК РФКиС», 2020г.
8. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений // А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. 2-е изд., стер. М.: Академия, 2005.
9. Занковец В.Э. Энциклопедия тестирования: Монография [Электронный ресурс]. – М.: Спорт, 2016. – 456с.
10. Зуев В.Н. Национальные виды спорта северного многоборья. Актуальные проблемы эффективного управления. М.: Вектор Бук, 2002.
11. Кабаев Е.М. Применение современных медицинских технологий для повышения работоспособности спортсменов / Методические рекомендации. – Красноярск - : КГАУ ДПО «ККИПК РФКиС», 2020г.
12. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. М.: Советский спорт, 2004.
13. Креер В.А. Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. М.: 1986-1975с.
14. Макаров А.Н. Бег на средние и длинные дистанции. М.: ФКиС, 1973 С. 78-93
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271с.:ил.
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико –

методические аспекты спорта и профессионально – прикладных форм физической культуры): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1991.-543с.:ил.

17. Национальные виды спорта: северное многоборье: Учебно – методическое пособие для студентов факультета физической культуры и спорта/Сост. Н.В. Самоловова, Н.А. Самоловов. – Нижневартовск: НГТУ, 2008 – 87с.

18. Национально – региональный компонент в школах Крайнего Севера/ Н.В. Подшивалова, Н.В. Алсуфьева и др. Н-М.:НТ, 1995.

19. Национальные виды спорта северного многоборья. Программа для детско - юношеских спортивных школ Российской Федерации. Тюмень: Издательство «Вектор Бук», 2003.

20. Национальные виды спорта: северное многоборье: Учебно – методическое пособие для студентов факультета физической культуры и спорта/Сост. Н.В. Самоловова, Н.А. Самоловов.- Нижневартовск:НГТУ, 2008.-87с.

21. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: Астрель, АСТ, 2004.-863, [1]с:ил.-(Профессия тренер)

22. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.

23. Платонов В.Л. Двигательные качества и физическая подготовка спортсмена/В.Н. Платонов.-М.: Спорт, 2020.-658с.

24. Прокопенко В.И. Традиции физического воспитания народов Севера. Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 1993.

25. Прокопенко В.И. Традиции хантыйского народа в физическом воспитании подрастающего поколения: Материалы 5 Виноградных чтений «Дети и система соревнований в северном многоборье». Омск: СибГАФК, 1996.

26. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов – прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004.

27. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера/ сост. И.Г. Максименко. - М.:ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022 -512с.:ил.

28. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. М.: «ВНИИФК», 2007.

29. Северное многоборье: Уч. - метод. Пособие/ Н.И. Синявский, В.В. Власов и др. Сургут, 2002.

30. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.

31. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: Учебник/ В.Д. Фискалов. – Электон. Текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2010.-392с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение №1

Методические рекомендации по выполнению контрольно – переводных испытаний.

Бег 30, 60, 100м. (результат в секундах 00,00)

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. В забеге должно участвовать не менее 2-х человек, каждый спортсмен бежит по своей дорожке. Бег начинают из положения высокого старта, возможно применение стартовых колодок. Финиширование не должно выполняться стопорящим шагом.

Челночный бег 3x10 м. (результат в секундах 00,00)

На расстоянии 10 м. проводится четко видимая линия старта и финиша. Бег начинают из положения высокого или низкого старта; движение осуществляется до линии отметки 10 м., достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела. Сделав касание, спортсмен должен развернуться и проделать обратный путь, снова заступив за линию. Финиширование должно выполняться в максимальном темпе. Тренер должен заранее обратить особое внимание на сочетание обуви и поверхности, на которой проводится тестирование.

Прыжок в длину с места (результат в см.)

Исходное положение – стоя носками на линии старта, ноги примерно на ширине плеч, со взмахом рук вперед – вверх выполнить прыжок вперед с приземлением на обе ноги. Результат засчитывается по крайней точке сзади – пятке, руке, если прыгун оперся на руку. Фиксируется лучшая из двух попыток.

Наклон вперед из положения, сидя (результат в см.)

Сидя, ноги вместе, руки вперед, плавным движением выполнить максимальный наклон с фиксацией в конечной точке, колени прямые. Замер производится по кончикам пальцев.

Прыжок в высоту с места (результат в см.)

Исходное положение – основная стойка на квадрате 50x50см., в середине него к полу шурупами крепится планка длиной 8-10см. и толщиной 1,5-2 см., на нее сверху накладывается другая планка длиной 4-6см. Эти две планки скрепляются между собой шурупами. Между планками пропускается сантиметровая лента, плотность зажима которой регулируется шурупами, скрепляющими эти две планки. Верхний конец сантиметровой ленты прикрепляется к поясу испытуемого. Начальная цифра на ленте фиксируется в нижнем протягивающем устройстве.

Отталкиваясь двумя ногами, прыгнуть вверх (со взмахом рук вверх), с обязательным приземлением в обозначенном квадрате. В зачет идет лучший результат из двух попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице на протянутой при выполнении прыжка ленте.

Вариант 2. Основная стойка лицом к стене с поднятыми вверх руками, удерживает мелки. Перед прыжком на уровне роста с учетом поднятых рук на стену наносится нижняя отметка.

Отталкиваясь двумя ногами, прыгнуть вверх и нанести отметки мелками максимально высоко. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой, достигнутой в прыжке, и высотой, достигнутой рукой из положения стоя на полу. В случае разницы между отметками, нанесенными правой и левой рукой, замер ведется по нижней отметке.

Подтягивание на высокой перекладине (результат в количестве раз)

Исходное положение – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе.

Выполнение упражнения:

- из и.п. подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины
- опуститься в вис
- самостоятельно остановить раскачивание - допустимо колебание стоп
- зафиксировать на 0,5 сек. и.п.
- продолжить движение.

Запрещено:

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества, включая канифоль, применять накладки
- отталкиваться от пола и касаться других предметов
- делать «рывки», «взмахи», «волны» ногами, туловищем и головой
- сгибать руки поочередно
- висеть на одной руке
- отпускать хват, раскрыв ладонь, перехватывать руки вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь.

Можно:

- использовать опору или помощь тренера для принятия стартового и.п.
- изменить положение хвата на грифе перекладины, не раскрывая ладоней
- выполнять подтягивание с ускорением или замедлением.

Подтягивание на низкой перекладине (результат количество раз)

Исходное положение – вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4м. Высота грифа перекладины 90 см. по верхнему краю.

Из и.п. участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 сек., и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Запрещено:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки)

- нарушение прямой линии «голова-туловище-ноги»
- отсутствие поднимания подбородка выше грифа перекладины
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук
- отсутствие фиксации на 1 сек. и.п.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (результат количество раз)

Может проводиться с применением «контактной платформы» высотой 5-7см., либо без нее.

Исходное положение – упор лежа на полу, руки на ширине плеч либо незначительно шире, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Выполнение упражнения:

- сгибая руки, коснуться «контактной платформы», либо согнуть руки до угла не менее 90⁰
- разгибая руки, вернуться в и.п.
- зафиксировать и.п. на 0,5 сек.
- продолжить движение.

Запрещено:

- касаться пола коленями, бедрами, тазом.
- сгибать туловище, нарушая прямую линию «плечи-туловище-ноги»
- разгибать руки поочередно
- разводить локти относительно туловища более чем на 45⁰
- не фиксировать и.п. на 0,5 сек. между упражнениями
- не касаться грудью платформы (при ее использовании).

Сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях (результат количество раз)

Исходное положение – упор на прямых руках, вертикальный вис. Опуститься в упор на полностью согнутых руках, разгибая руки выйти в и.п. Положение упора фиксируется. Допускается незначительное сгибание ног, тела и разведение ног.

Ошибки:

- руки на брусьях на разном удалении от концов жердей
- ноги скрещены
- рывки и маховые движения ногами
- отталкивание от пола или касание других предметов
- перехваты и раскрытие ладоней
- руки согнуты в локтевых суставах в и.п.
- при движении вниз ноги согнуты в коленях, руки согнуты не до конца
- поочередное сгибание рук
- значительная остановка для отдыха между упражнениями.

Тройной прыжок с двух ног на две ноги (результат в м. и см.)

Исходное положение – стоя носками на линии старта, ноги примерно на ширине плеч. Со взмахом рук вперед – вверх выполнить три прыжка

вперед с приземлением на обе ноги и последующим отталкиванием двумя ногами, наращивая скорость (мощность) выполнения в каждом из прыжков.

Результат засчитывается по крайней точке сзади – пятке, руке, если прыгун оперся на руку. Фиксируется лучшая из двух попыток.

Подъем туловища из положения лежа на спине (результат количество раз)

Исходное положение – лежа на спине, стопы на полу на ширине плеч, ноги согнуты в коленях, руки в замок за головой, без удержания партнером. Подъем выполняется с отрывом поясницы от поверхности с касанием бедер при подъеме. Прием норматива проводится без учета времени. Спортсмен выполняет подъем силой только мышц брюшного пресса, а не спины и ног.

Наклон вперед (результат см.)

НП -1: исходное положение, колени выпрямлены. Коснуться пола пальцами рук. Фиксируется факт касания.

Т(СС): юноши и.п. – стоя на полу, колени выпрямлены. Коснуться пола пальцами рук, фиксируется факт касания.

Девушки и.п. – стоя на гимнастической скамейке, колени выпрямлены. Фиксируется глубина наклона за площадь опоры в см.

ССМ, ВСМ: и.п. – стоя на гимнастической скамейке, колени выпрямлены, коснуться пола пальцами рук. Фиксируется глубина наклона за площадь опоры в см.

Бег 500, 1500, 2000, 3000 м. (результат фиксируется в мин. и сек.)

Выполняется в группах от 2 до 10 человек, по общей дорожке на ровной поверхности в зале размерами не менее 42х24м. или на стадионе. Даются команды: «На старт! Марш!»

Метание топора на дальность, метание тынзяна на хорей, прыжки через нарты (результат количество раз)

Выполняются в соответствии с правилами соревнований по северному многоборью.