

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Старт»
(МАУ ДО «Спортивная школа «Старт»)**

Рассмотрено
на заседании тренерского совета
МАУ ДО «Спортивная школа
«Старт»
Протокол № ____ от _____

Утверждаю
Директор МАУ ДО «СШ «Старт»
_____ А.П. Егупов
приказ
МАУ ДО «Спортивная школа
«Старт»
№ _____ от _____

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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 № 1290 в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 956

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

г. Урай, 2023 год

Разработчики

Заместитель директора по спортивной подготовке
МАУ ДО «Спортивная школа «Старт»

Алексеева З.А.

Начальник отдела по спортивной
подготовке МАУ ДО «Спортивная школа
«Старт»

Чемшит И.И.

Тренер-преподаватель по спортивной
подготовке МАУ ДО «Спортивная школа
«Старт»

Мальцев О.Б.

Инструктор-методист отдела по
спортивной подготовке МАУ ДО
«Спортивная школа «Старт»

Кашигина А.В.

ОГЛАВЛЕНИЕ		
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		4
I.	Общие положения	
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
	2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	9
	2.2. Годовой учебно-тренировочный план	13
	2.3. Календарный план воспитательной работы	15
	2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
	2.5. Планы инструкторской и судейской практики	18
	2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
III.	Система контроля	22
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	28
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	44
VI.	Условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки	45
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		47

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Старт» по виду спорта северное многоборье (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 956 (далее – ФССП).

При разработке дополнительной образовательной программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортсменов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа подготовки, совершенствования спортивного мастерства до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых обучающихся спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физической готовности;
- получение обучающимися спортсменами знаний в области северного многоборья, освоение правил вида спорта, изучение истории северного многоборья, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных

спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд федеральных округов, регионов, городов, краев, областей;

- подготовка спортивных судей по северному многоборью из числа обучающихся.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности организаций, режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике.

2.1. Краткая характеристика вида спорта «северное многоборье»

Северное многоборье, как вид спорта, родилось в процессе трудовой деятельности народов Севера, и очень рано стало представлять собой объективно-существовавших средства физического воспитания. С развитием национальной культуры народов Севера появилась потребность осуществлять свои действия в более эмоциональной форме в форме состязания в силе, ловкости, выносливости и т.д.

На формирование самобытных видов спорта большое внимание оказали также природные, климатогеографические, производственный и другие особенности, в том числе и этнические. Примером поэтому может служить использование в состязаниях обязательных компонентов – тынзяна (аркан), хорей (деревянный шест для управления оленьей упряжкой), нарт.

Северное многоборье – технически сложный вид спорта, возникший на основе особенностей, труда и обитания коренных жителей севера. Они характеризуются широкой самодеятельностью и яркой эмоциональностью. Коренные жители испокон веков передавали своим детям традиционные северные ремесла: охоту, рыбную ловлю, оленеводство. Вместе с ними зарождались и национальные игры, которые давали людям не только заряд бодрости, но и профессиональное мастерство, необходимое в быту северян.

Северное многоборье включает в себя виды – прыжки через нарты, тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами, метание тынзяна на хорей, метание спортивного топорика, бег с палкой по пересеченной местности.

Развитие вида спорта на территории ХМАО-Югры.

Северные народы от Кольского полуострова до Чукотки, жизнь которых была связана с оленеводством, испокон веков во время праздников устраивали спортивные состязания. В 1946 году этим состязаниям придали спортивный

характер. В первый послевоенный год соревновались между собой две команды из национальных округов: Югра и Ямал. Ямальцы с той поры и стали "законодателями" в северном многоборье. Но до настоящего признания национальных видов спорта было еще далеко. Только в 1975 году состоялся первый Чемпионат России по северному многоборью.

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

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

На территории нашего округа развитием северного многоборья занимается Региональная общественная организация «Федерация северного многоборья Ханты-Мансийского автономного округа – Югры». Председатель Хатанев Олег Андреевич т.8 90446 68440, nacional@mail.ru.

Югра всегда славилась сильнейшими спортсменами в национальных видах спорта это были Александр Тасьманов, Тарлин Юрий, Тарлин Александр, Молданов Алексей. Сегодняшние спортсмены Нигаматуллин Максим, Игишев Михаил, Комзолов Валерий, Ильясова Гульназ, Адамович Анна и многие другие.

Одним из рекордсменов северного многоборья, включенным в Книгу рекордов Гиннеса, стал югорчанин Александр Тасьманов. В 1990-м году на чемпионате России в Дудинке он перепрыгнул 820 нарт.

Ежегодно проводятся зимние и летние Первенства автономного округа среди юношей и девушек, Чемпионаты округа «Звезды Югры», в зачет Спартакиады городов и районов автономного округа, Первенства среди юношей и девушек, в зачет Спартакиады учащихся автономного округа.

Развитие вида спорта на территории ХМАО-Югры. На территории ХМАО-Югры северное многоборье развивается в пятнадцати муниципальных образованиях. Команды нашего округа на протяжении тридцати лет, по всем возрастам, занимают призовые места на всероссийских соревнованиях. Рекорды ХМАО-Югры растут с каждым годом.

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «северное многоборье»;

Одна из особенностей северного многоборья, что он способствует развитию морально-волевых и физических качеств, приобретению навыков, необходимых в промыслово-оленоводческой профессии. Умение профессионально метать, прыгать, бегать по овражистым или горным участкам местности- это навык, который необходим и оленеводу, и охотнику, и будущему воину.

Испокон веков национальные праздники малочисленных народов Севера (религиозные, традиционно-организованные, государственные) сопровождалась состязаниями в ловкости, силе, быстроте, гибкости, выносливости, спорт на Севере – это фактор мира и доброжелательности, несущий согласие всем народам. Актуальность данной темы заключается в сложной задаче передачи опыта и в подготовке подрастающего поколения многоборцев по национальным видам спорта, в сохранении, передаче и содействии в распространении и популяризации традиций северного многоборья. Проведение соревнований по северному многоборью на религиозных праздниках народов Севера (медвежья игрища и т.д.), традиционно организованных (день оленевода, день рыбака), государственные (международные праздники Севера, фестивали национальных видов спорта) способствует не только формированию физической культуры личности, но и решению общесоциальных проблем, в частности, укрепления связи между этносами.

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Подрастающее поколение северян уже к 10-летнему возрасту владеет большинством трудовых навыков взрослого. Народная педагогика учитывает не только возрастной аспект. Физические упражнения направлены на развитие определенных групп мышц и навыков, будущих сложных трудовых операций, высокой специализации в координации движений.

Северное многоборье 172 000 53 11Я — официальный вид спорта в России, зарегистрирован при Министерстве спорта, туризма и молодежной политики РФ.

Северное многоборье в себя включает:

- метание топора на дальность- 172 002 18 11Я;
- метание тынзяна на хорей -172 003 18 11Я;
- тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами -172 005 18 11Я;
- прыжки через нарты -172 004 18 11Я;
- бег с палкой по пересеченной местности -172 001 38 11Я.

Актуальность

Возрастает потребность общества для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку; организации мониторинга учебно-тренировочной деятельности; повышения профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих учебно-тренировочный процесс.

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 северное многоборье с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье», утвержденным приказом Минспорта России 9 ноября 2022 года № 956 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании МАУ СШ «Старт».

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2 года	10	10
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 года	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	3 и более	16	3

Объем Программы

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	1	5	260
	2	8	416
Учебно-тренировочный этап	1	12	624

(этап спортивной специализации)	2	14	728
	3	16	832
	4	18	936
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	20	1040
	2	22	1144
	3	24	1248
Этап высшего спортивного мастерства	1	24	1248
	2	28	1456
	3 и более	32	1664

**Наполняемость групп и режим учебно-тренировочного процесса
в спортивной школе по северному многоборью
(минимальный возраст для зачисления 10 лет).**

Наименование этапа	Год обучения	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учащихся в группе	Возраст для зачисления в группы	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на начало учебного года
Этап начальной подготовки	1	10	15	10	5	ОФП, СФП медицинский осмотр
	2	10	15	11	8	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	8	9	11	12	ОФП, СФП 50 % III юношеский спортивный разряд 50 % II юношеский спортивный разряд
	2	8	9	12	14	ОФП, СФП 100 % I юношеский спортивный разряд
	3	8	9	13	16	ОФП, СФП 50 % III спортивный разряд 50 % II спортивный разряд
	4	8	9	14	18	ОФП, СФП 50 % II спортивный разряд 50 % I спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	4	5	14	20	ОФП, СФП КМС
	2	4	5	15	22	ОФП, СФП КМС
	3	4	5	16	24	ОФП, СФП КМС
Этап высшего спортивного мастерства	1	3	4	16	24	ОФП, СФП МС
	2	3	4	17	28	ОФП, СФП МС
	3 и более	3	4	18	32	ОФП, СФП МС

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

- учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	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, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
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 учебно - тренировочные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Учебно - тренировочные мероприятия для комплексного медицинского			до 3 суток, но не более 2 раз в год	

	обследования			
2.4.	Учебно - тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно - тренировочные мероприятия	-	до 60 суток	

- спортивные соревнования:

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

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и [правилам](#) вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](#) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Наполняемость групп (человек)			
		10	10	8	8	4	3
		Недельная нагрузка в часах					
		5	8	12-16	18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
	<i>Общее количество часов в год</i>	260	416	624-832	936	1040-1248	1248-1664
1	Общая физическая подготовка (%)	45-56	33-49	24-35	18-25	13-18	8-15
2	Специальная физическая подготовка (%)	22-28	27-33	29-40	33-47	45-51	50-53
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	2-5	4-6	5-7
4	Техническая подготовка (%)	10-15	10-16	12-18	13-20	17-21	19-22
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	3-5	4-6	4-7	4-8	5-10
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-5	2-6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	3-4	3-5	4-5	5-6

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

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год
1	Общая физическая подготовка	150	187
2	Специальная физическая подготовка	60	125
3	Спортивные соревнования	-	8
4	Техническая подготовка	40	67
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>		
	тактическая подготовка	3	10
	теоретическая подготовка	2	6
	психологическая подготовка	2	5
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>		
	Инструкторская практика	-	-
	Судейская практика	-	-
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,</i>		

	<i>тестирование и контроль, из них:</i>		
	Медицинские, медико-биологические	1	3
	Восстановительные мероприятия	1	3
	Тестирование и контроль	1	2
	ИТОГО	260	416

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

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Общая физическая подготовка	205	230	259	234
2	Специальная физическая подготовка	207	250	290	347
3	Спортивные соревнования	25	29	33	47
4	Техническая подготовка	112	131	150	187
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>				
	тактическая подготовка	15	18	19	30
	теоретическая подготовка	10	12	14	15
	психологическая подготовка	12	14	17	20
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>				
	Инструкторская практика	9	10	10	10
	Судейская практика	10	12	15	18
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>				
	Медицинские, медико-биологические	5	6	6	8
	Восстановительные мероприятия	10	11	13	14
	Тестирование и контроль	4	5	6	6
	ИТОГО	624	728	832	936

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

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	188	206	212
2	Специальная физическая подготовка	468	514	561
3	Спортивные соревнования	52	68	75
4	Техническая подготовка	207	208	238
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>			
	тактическая подготовка	15	15	15
	теоретическая подготовка	15	15	15
	психологическая подготовка	22	27	20
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>			
	Инструкторская практика	11	14	20
	Судейская практика	20	20	30
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>			
	Медицинские, медико-биологические	14	14	14
	Восстановительные мероприятия	20	35	40

	Тестирование и контроль	8	8	8
	ИТОГО	1040	1144	1248

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

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 и более
1	Общая физическая подготовка	151	192	217
2	Специальная физическая подготовка	624	728	832
3	Спортивные соревнования	87	87	100
4	Техническая подготовка	237	276	316
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>			
	тактическая подготовка	15	20	30
	теоретическая подготовка	15	20	30
	психологическая подготовка	32	32	23
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>			
	Инструкторская практика	10	10	13
	Судейская практика	15	19	20
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>			
	Медицинские, медико-биологические	12	12	13
	Восстановительные мероприятия	40	50	60
	Тестирование и контроль	10	10	10
	ИТОГО	1248	1456	1664

2.3. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	Профориентационная деятельность		
1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО».	В течение года
2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрен:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий в соответствии с поставленной задачей; - Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - Формирование навыков наставничества; - Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - Формирование склонности к педагогической работе. 	
3	Профориентационная работа	<ul style="list-style-type: none"> - Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности; - Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города Урай и округа. 	В течение года
Здоровьесбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: <ul style="list-style-type: none"> - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу. 	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка	Проведение: <ul style="list-style-type: none"> - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д. 	В течение года
2	Практическая подготовка	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Урай; 	В течение года

		- всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.)	
		Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.	
		- Участие в мероприятии «Спортивная Элита»	Апрель
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	В течение года

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Этап начальной подготовки		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Антидопинговые задания игрового характера Беседы Антидопинговая программа конкурсов рисунков Тематические задания Упражнения с элементами игр	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

		Основной поток - январь
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Этап высшего спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" "Подача запроса на ТИ" "Система АДАМС"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств	В течение года

	проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	спортсменов	
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства			
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей	В течение года

	соревнований	на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское сопровождение обучающихся спортсменов в МАУ «Спортивная школа «Старт» осуществляет отдел по спортивной медицине, в структуре которого организована работа медицинских кабинетов, медицинских сестер включая заведующего отделения врача по спортивной медицине.

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности

5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
6.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
7.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
8.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
9.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «северное многоборье»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

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

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «северное многоборье» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (согласно приложениям 6,7,8,9 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье»).

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	Не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее	
			15	11
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	Не более	
			8,7	9,1
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание топора на дальность	м	Не менее	
			35	15
2.2.	Метания тынзяна (аркана) на хорей (трехметровый)	Кол-во раз	Не менее	
			4	2

	деревянный шест)			
2.3.	Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	м, см	Не менее	
			5,00	4,50
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Кол-во раз	Не менее	
			3	-
2.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	Не менее	
			-	+ 7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд, «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд, «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,8	16,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее	
			12	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее	
			-	18
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	185
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание топора на дальность	м	Не менее	
			100	40
2.2.	Метания тынзяна (аркана) на	Кол-во раз	Не менее	

	хорей (трехметровый деревянный шест)		5	2
2.3.	Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	м, см	Не менее	
			9	7
2.4.	Прыжок через нарты (препятствие)	Кол-во раз	Не менее	
			150	100
2.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	Не менее	
			+4	+9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			42	17
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее	
			-	20
1.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	Не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			235	190
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание топора на дальность	м	Не менее	
			136	60
2.2.	Метания тынзяна (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест)	Кол-во раз	Не менее	
			7	3
2.3.	Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя	м, см	Не менее	
			9,50	7,50

	ногами			
2.4.	Прыжки через нарты (препятствие)	Кол-во раз	Не менее	
			250	150
2.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	Не менее	
			+4	+9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

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

Для всех групп обучающихся

Общая физическая подготовка

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

В качестве одного из средств ОФП применяются разнообразные общеразвивающие упражнения, которые являются составной неотъемлемой частью каждого занятия. Их содержание, направленность, объем, и дозировка зависят от возраста, уровня физического развития занимающихся, периода учебно-тренировочных занятий.

Специальная физическая подготовка

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

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

Преимущественно для совершенствования силы, быстроты, специальных форм выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения (общего и локального воздействия). Они подразделяются:

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

Тройной национальный прыжок с отталкиванием двумя ногами.

Подготовительный период.

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

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

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

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

Соревновательный период.

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

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

Переходный период.

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

Метание топора на дальность

Подготовительный период.

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

Упражнения общей физической подготовки (прыжки, прыжковые упражнения,

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

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

Соревновательный период.

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

Переходный период.

В течение данного периода учебно-тренировочные занятия проводятся с пониженной нагрузкой (по объему и интенсивности). Вести запись метража-дальности полета топора. Главная задача: поддержание спортивной формы за счет выполнения ежедневной утренней гигиенической зарядки, кросса, плавания, спортивных, национальных и других разнообразных средств.

Метание тынзяна на хорей

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

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

Задача 2. Освоить правильный сбор тынзяна. Показать сбор кольцами. Объяснить последовательность и особенности сбора тынзяна, особо обращая внимание обучающихся на держание костяшки. Обучить выполнение сбора тынзяна с середины. Обучить сбору всего тынзяна для метания на

соответствующую длину. (7,10,12,14,15 м)

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

Задача 4. Освоить технику выпуска второго мотка за первым мотком. Показать и объяснить технику выпуска второго мотка за первым мотком. Выполнять это упражнение с паузой после выпуска первого мотка перед началом выпуска второго мотка. Метание осуществляется различными усилиями. При этом внимание должно быть направлено не только на выпускание второго мотка, вперед – вверх, но и на технику выпуска первого мотка.

Задача 5. Изучение техники метания в целом. Многократные имитации движений метания тынзяна правой и левой рукой. Метание на дальность. Метание с акцентом на равномерное раскрытие и падение тынзяна сверху вниз: на дальность, на определенное расстояние. Метание тынзяна сбоку прямой рукой и согнутой рукой из-за плеча на различные расстояния, и меняя направления метания, акцентируя внимание на работу пальцев и ритм движений. Метание тынзяна собранного кольцами, с выпуском из руки полностью всего тынзяна.

Бег с палкой по пересеченной местности

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

1. Уровень развития общей выносливости
2. Равномерность пробегания дистанции.
3. Техника бега
4. Уровень максимального потребления кислорода

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

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

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

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

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

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

Прыжки через нарты.

Характерные особенности прыжка с места с одновременным отталкиванием двух ног через нарты. Исходное положение прыжков через нарты. Предварительное движение рук и туловища перед отталкиванием. Отталкивание (двух ног). Техника отталкивания. Движение частей тела в момент отталкивания. ОЦТ тела в момент отталкивания. Техника полета. Подтягивание ног и положение рук. Приземление. Повторные отталкивания и движения рук. Движения во время последующих отталкиваний, положение в полете, приземление. Техника приземления и полета в «висячем» положении. Особенности прыжков через нарты на продолжительность. Техника приземления после преодоления десяти нарт. Техника разворота после преодоления десяти нарт. Ритм прыжков через нарты. Разбор техники прыжков через нарты. Правила прыжков через нарты.

Методика обучения технике прыжков через нарты.

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

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

Задача 2. Изучение техники прыжков через нарты, группировки и приземления. Преодоление психологического барьера в прыжках через нарты. Имитация отталкивания на месте с активным сгибанием и выпрямлением ног в коленном и голеностопном суставах. Отталкивание строго вверх и группировка (подтягивание коленей к груди), расслабление мышц, выполнивших работу. Приземление с амортизацией силы удара. Приземление на переднюю часть стопы и повторное отталкивание. Многократные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног через десять нарт.

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

Задача 4. Изучение техники разворота после преодоления десяти нарт.

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

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

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

Методические рекомендации по тренировке многоборцев

В план учебно-тренировочного процесса включаются: общая и специальная физическая подготовка, изучение и совершенствование техники и тактики всех видов северного многоборья, участие в соревнованиях с учетом проведения отдельных видов северного многоборья по дням.

Подготовительный период

Первый этап. На данном этапе основное внимание уделяется общефизической подготовке, Развитию основных физических качеств многоборца (силы, быстроты, выносливости и координации движений) и изучению элементов техники отдельных видов северного многоборья.

На данном этапе объем учебно-тренировочной нагрузки постепенно увеличивается. В середине периода следует участвовать в соревнованиях с целью проверки ОФП, и СФП и технической подготовленности по отдельным видам северного многоборья.

Второй этап. В ходе учебно-тренировочных занятий увеличивается интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, повышается удельный вес СФП и работы над изучением и совершенствованием техники и тактики отдельных видов северного многоборья.

Соревновательный период

Задачи учебно-тренировочных занятий соревновательного периода в основном те же, что и подготовительного, но с большим акцентом на развитие специальной выносливости, совершенствование техники и тактики отдельных видов северного многоборья и достижение планируемых, спортивно-технических результатов. Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.

Примерно за месяц до ответственных соревнований целесообразно проведение тренировки с последовательностью видов, определяемых положением о соревнованиях. За 8-10 дней до соревнований учебно-тренировочная нагрузка снижается, а за 2-3 дня можно ограничиться активным отдыхом и выполнением отдельных упражнений того или иного вида северного многоборья или дать полный отдых. Лучше всего в процессе подготовки к соревнованиям отработать индивидуальную модель подготовки спортсмена к стартам.

Другие виды спорта и подвижные игра

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или

траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом — на открытом воздухе.

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине)

Процесс подготовки многоборца — это воспитание, обучение и физическое развитие, что подразумевает всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. **Форма занятий** — это основные учебно-тренировочные занятия, соревнования, утренняя тренировка(зарядка), дополнительные занятия. **Микроциклы** — учебно-

тренировочный и соревновательный, которые делятся на общеподготовительный, специально-подготовительный, ранний соревновательный, этап подводящих соревнований, непосредственной соревновательной подготовки, этап основных соревнований. **Этапы подготовки** – подготовительный, соревновательный и переходный.

Учебно-тренировочное занятие состоит из разминки, основной части и заминки. Объем и направленность тренировок зависит от спортивной подготовленности обучающегося спортсмена и от выше перечисленных факторов.

4.2. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	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	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. 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 зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питания обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	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 восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	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.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	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

Индивидуальный план спортивной подготовки для этапов ССМ и ВСМ (структура и содержание)

Индивидуальный план спортивной подготовки (ИПСП) представляет собой форму планирования учебно-тренировочного процесса, при которой учитываются индивидуальные особенности обучающегося спортсмена: уровень развития физических качеств, степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками, а также индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки имеет определенную структуру.

Индивидуальный план подготовки обучающегося
спортсмена на _____ гг

Вид спорта: северное многоборье

Дисциплина(ны): _____

Спортивный разряд/звание:

Состав сборной команды:

Этап спортивной подготовки:

Тренер-преподаватель:

ФИО обучающегося спортсмена

1. Результаты выступлений на главных соревнованиях прошедшего сезона (ЛРС – лучший результат сезона):

№ п/п	Название соревнований	Дата проведения		Место проведения	Дисциплина	Возрастная группа	Зачет (командный, личный)	Занятое место		Спортивно-технический результат	
								план	факт	план	факт

Итоги выполнения планов подготовки в прошедшем сезоне (степень реализации планов, причины расхождения планируемых и фактических параметров учебно-тренировочных нагрузок, уровень адаптации организма спортсмена к запланированным учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам).

№ п/п	Стороны подготовки	Недостатки, выявленные в предыдущем сезоне	Средства, методы, формы занятий для устранения недостатков
1	Общая физическая подготовка		
2	Специальная физическая подготовка		
3	Технико-тактическая подготовка		

2. Перечень основных задач на предстоящий сезон.

3. Организационные основы процесса подготовки.

3.1. Плановое участие на основных спортивных мероприятиях и учебно-тренировочных мероприятиях

№ п/п	Название соревнований	Дата проведения		Место проведения	Дисциплина	Возрастная группа	Зачет (командный, личный)	Занятое место		Спортивно-технический результат	
								план	факт	план	факт

4. Плановые медицинские мероприятия по комплексному сопровождению.

№ п/п	Вид сопровождения	Срок действия		Организатор	Примечание
		С	ПО		
1	УМО				
2	УМО				

5. Ответственные исполнители

Обучающийся спортсмен _____ / _____ /

Личный тренер-преподаватель _____ / _____ /

Форма индивидуального плана может иметь отличия, структура плана может дополняться.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «северное многоборье» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «северное многоборье».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Для реализации программы в спортивной школе имеются материально-технические условия: специально оборудованные для занятий северным многоборьем спортивные залы, тренажерные залы, спортивные площадки, медицинские кабинеты, необходимый инвентарь и оборудование. При организации учебно-тренировочного процесса по северному многоборью обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Веревка с флажками для разметки секторов для метания тынзяна и топора (50 м)	штук	15
2.	Гантели(от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
3.	Гимнастическая стенка	штук	3
4.	Гранаты спортивные (300,500,700 г)	комплект	5
5.	Жилет-утяжелитель (до 15 кг)	штук	5
6.	Конус высотой 15 см	штук	15
7.	Конус высотой 30 см	штук	15
8.	Макеты нарт (30x50x30 см)	штук	10
9.	Макеты нарт (40x60x40 см)	штук	10
10.	Макеты нарт (50x70x50 см)	штук	10
11.	Мат гимнастический	штук	5
12.	Мяч баскетбольный	штук	3
13.	Мяч волейбольный	штук	3
14.	Мяч для метания (150 г)	штук	10
15.	Мяч для метания (300-400 г)	штук	10
16.	Мяч для метания (500-600 г)	штук	10
17.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
18.	Мяч футбольный	штук	3
19.	Рулетка (длинна 10 м)	штук	2
20.	Рулетка (длинна 100 м)	штук	1
21.	Рулетка (длинна 20 м)	штук	2
22.	Рулетка (длинна 50 м)	штук	2
23.	Свисток	штук	5
24.	Секундомер электронный	штук	5
25.	Сетка для ограждения места тренировки	штук	1

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Секундомер электронный	штук	На обучаю щегося	-	-	-	-	1	3	1	3
2.	Топор (не менее 350 г)	штук	На обучаю щегося	-	-	-	-	2	1	3	1
3.	Тынзьян (длина 30 м)	штук	На обучаю щегося	-	-	-	-	1	2	2	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

1.	Жилет теплый	штук	На обучающег ося	-	-	-	-	1	-	1	-
2.	Комбинезон для бега	штук	На обучающег ося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	На обучающег ося	-	-	-	-	1	2	1	1
4.	Костюм тренировочный (летний)	штук	На обучающег ося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм тренировочный утепленный	штук	На обучающег ося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Кроссовки спортивные (летние)	пар	На обучающег ося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Кроссовки утепленные (зимние)	пар	На обучающег ося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Майка легкоатлетическая	штук	На обучающег ося	-	-	-	-	1	1	2	1
9.	Маска ветрозащитная	штук	На обучающег ося	-	-	1	2	1	1	1	1
10	Перчатки для бега и метаний	пар	На обучающег ося	-	-	-	-	1	1	2	1
11	Термобелье спортивное	комплект	На обучающег ося	-	-	-	-	1	1	1	1
12	Шапочка спортивная	штук	На обучающег ося	-	-	-	-	1	-	1	1

13	Шиповки легкоатлетические	пар	На обучающег осяз	-	-	-	-	1	1	1	1
14	Шорты легкоатлетические	штук	На обучающег осяз	-	-	-	-	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами: 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 всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года проходят курсы повышения квалификации. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 24 марта 2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
4. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России;
5. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет;
6. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.
8. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Утверждены Минспортом 23.08.2017 г. [Электронный ресурс]. –
Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71673958/>
9. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма www.sportedu.ru/
10. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта — www.Lesgaft.spb.ru
11. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://Lib.sportedu.ru/>
12. Федерация Северного многоборья России — <http://nmfr.ru/>

ЛИТЕРАТУРА:

1. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье», утвержденные приказом Минспорта России от 05 ноября 2019 года № 897.
2. Абсалямов Г.Ш. — Национальные виды спорта в РСФСР. — М., 1967.
3. Аванесов В.У. Экспериментальное обоснование системы использования средств восстановления работоспособности в учебно-тренировочном процессе: Автореф. дис....кан. пед. наук. М.,
4. Агаджанян Н.А., Кайков А.Ю. Резервы нашего организма. — М., 1990.
5. Акилов М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни — цель обучения в системе физкультурного образования // Физическая культура в школе. — 1993. - № 9- 10. — с. 10.
6. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб.пособие. — М., 1999.

7. Базанов А.Г., Певгова Л.В. — Игры детей народов Крайнего Севера. — Л., 1949. 7. ВНИИФК, 1973. — 28с.
8. Волков А.В. Мильнер Е.Г. Человек и бег. — М., 1987.
9. Волков В.М., Филин В.П. — Спортивный отбор. — М: Физкультура и спорт, 1983.
10. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов ФК. Под редакцией Н.К. Меньшикова. — СПб., 1998 — 463с.
11. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебн. пособие. — М., 2000.
12. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М., 2000. — 288с.
13. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебн. пособие. М., 2000.
14. Гуревич И.А. — Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд. перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1985.
15. Единая Всероссийская Классификация по национальным видам спорта северного многоборья. — 2018 г.