

**Таймырское муниципальное казенное образовательное учреждение
«Дудинская средняя школа №1»**

Педагогическим советом ТМК ОУ
«ДСШ №1»
Протокол № 1 «30» августа 2024

Директора ТМК ОУ «ДСШ №1»



Терникова М.В.

«30» августа 2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ»**

срок реализации – 1 год (4 часа)

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Ягонский Вадим Витальевич

Дудинка

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование	Страница
1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	4
3. Содержание программы. Методическая часть	6
3.1. Теоретическая подготовка	6
3.2.Общая физическая подготовка	9
3.3. Специальная физическая подготовка	10
3.4. Избранный вид спорта	11
3.5. Другие виды спорта и подвижные игры	14
4. Требования к уровню подготовки обучающихся	15
5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по Программе	18
6. Перечень информационного обеспечения	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Северное многоборье» для группы (далее – Программа) разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Северное многоборье», г. Дудинка, 2022 год, и составлена в соответствии с положением «О рабочей программе» ТМК ОУ «ДСШ №1».

Целью Программы является физическое воспитание, гармоничное развитие обучающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Основными задачами реализации Программы является:

- формирование основ знаний, умений и навыков о северном многоборье;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой в целом;
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха;
- сохранение традиции коренных народов Севера;
- создание условий для развития внимания, мышления, воспитания выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Критериями успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по северному многоборью;
- выполнение нормативов по ОФП;
- вовлечение в систему регулярных занятий;
- перевод на обучение по предпрофессиональным программам.

Тренировочный процесс в группе спортивно-оздоровительного этапа ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 34 недели (2 занятия, 4 часа в неделю, каждое занятие по 2 академических часа вторник, четверг) и реализуется в спортивном зале ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №1». В каникулярное время в группе будут организованы спортивные мероприятия, чаепития.

2. Учебно-тематический план

Таблица 1

Группа: Спортивного оздоровления (1)

Тренер-преподаватель: Пичуева Р.А. (северное многоборье)

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Теоретические занятия (в часах)	Практические занятия (в часах)	Промежуточная / итоговая аттестация (в часах)													
							сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Общий объем часов		234					26	26	26	26	28	24	26	26	26				234
1	Теоретические основы ФК и С	8		8			1	1		1	1	1	1	1	1				8
2	ОФП	114			114		14	11	14	14	14	10	13	15	9				114
3	СФП	44			44		4	5	5	5	5	5	5	5	5				44
4	Избранный вид спорта	48			48		5	5	5	6	6	6	5	5	5				48
5	Другие виды спорта и подвижные игры	12	12				2		2		2	2	2		2				12
6	Контрольно-переводные нормативы	8				8		4							4				8
							26	26	26	26	28	24	26	26	26				
Занятия проводятся по расписанию ПН-СР-ПЯТ																			

3. Содержание программы. Методическая часть

3.1 Теоретическая подготовка

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

Теоретический материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся, и материал излагается в доступной им форме.

Тема №1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. История зарождения и развития северного многоборья. Выдающиеся спортсмены по северному многоборью. Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли, жизненно важных умений и навыков. Ценности и функции физической культуры и спорта. Физическая культура, спорт и здоровье человека (социальное, психическое, физическое). Эволюционное развитие северного многоборья. Традиции, обычаи, праздники.

Тема №2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Травматизм, оказание первой помощи.

Тема №3. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Кожа. Ведущая центральная нервная система.

Тема №4. Правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов. Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Тема № 5. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основы спортивного питания. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание. Требования техники безопасности при занятиях избранным видам спорта.

Тема № 6. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Физические упражнения. Подготовительные,

общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств). Роль спортивного режима и питания.

3.2 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

- всестороннее развитие организма обучающегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов);
- улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств»;
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

К общеразвивающим упражнениям относятся любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, руками и ногами, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнера, гимнастических снарядов и различных предметов. Они могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, резко и плавно, с различным согласованием движений звеньями тела, кратковременно и продолжительно и т.д.

Общеразвивающие упражнения являются составной неотъемлемой частью каждого занятия. Их содержание, направленность, объем, и дозировка зависят от возраста, уровня физического развития обучающихся, периода учебно-тренировочных занятий и т.д.

Общеразвивающие упражнения:

- для мышц плечевого пояса и шеи;
- для мышц туловища;
- для мышц ног;
- упражнения общего воздействия;
- упражнения на расслабление мышц;
- акробатические упражнения, оказывают общее воздействие, включая в работу большое число мышечных групп;
- упражнения с партнером;
- упражнения с предметами и на снарядах (упражнения: с набивными мячами, с палкой, со скакалкой, на гимнастических снарядах, с отягощениями (гантели, гири, мешки с песком, штанга)).

3.3 Специальная физическая подготовка

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

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

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 маута на хорей.

Основные средства и методы развития скоростно-силовых качеств

Скоростно-силовые способности характеризуются неопредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. К таким упражнениям относятся: отталкивание в прыжках через нарты, отталкивания в тройном национальном прыжке двумя ногами, финальное усилие при метании топора на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств делятся на 4 группы:

1. с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, прыжки на двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, силовые упражнения;
2. с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет, утяжеленный снаряд) в беге, в прыжковых упражнениях, в прыжках и в метаниях;
3. с использованием сопротивления внешней среды: бег и прыжки в гору и вниз, по различному грунту (газон, песок, снег), против ветра и по ветру и т.д.;
4. с преодолением внешних сопротивлений: в максимально быстрых движениях; в упражнениях с партнером; в упражнениях с отягощениями различного веса и вида (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс, набивные мячи весом 2-5 кг., гантели и гири весом 1-32 кг., мешки с

песком весом 5-15 кг.); в упражнениях с использованием блоковых приспособлений и упругих предметов; в метаниях различных снарядов (набивные мячи, камешки и камни, мячики и ядра различного веса – от 200 г. до 10 кг.; гири весом 16-32 кг. и т.п.).

3.4 Избранный вид спорта

Северное многоборье включает в себя виды - прыжки через нарты, тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами, метание маута на хорей, метание спортивного топорика, бег с палкой.

1. *Тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами.* Характеристика тройного прыжка с отталкиванием двумя ногами. Сходство и различие техники тройного прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами с техникой прыжка в длину и тройным прыжком с разбега. Фазы тройного прыжка с отталкиванием двумя ногами. Длина отдельных частей прыжка у прыгунов различной подготовленности. Тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами с места. Исходное положение. Движение перед отталкиванием. Угол отталкивания, угол вылета, общий центр тяжести тела прыгуна. Действия прыгуна в полете. Приземление и повторное отталкивание. Маховые движения рук и их положение перед отталкиваниями. Эффективность работы рук. Угол взлета. Приземление, постановка ног на третье отталкивание. Углы сгибания ног. Положение головы и туловища прыгуна в момент отталкивания. Группировка. Приземление после трех отталкиваний. Тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами с разбега. Исходное положение прыгуна перед разбегом. Длина разбега, ее зависимость от развития двигательных способностей и скоростных качеств прыгуна. Скорость, техника и длина предварительного разбега (до контрольной отметки). Роль контрольной отметки. Скорость и техника бега после контрольной отметки. Особенности подготовки прыгуна перед отталкиванием от бруска, ее отличие от подготовки в прыжках в длину и тройного прыжка с разбега. Структура последних шагов разбега перед бруском. Техника и скорость постановки обеих ног на брусок. Угол постановки. Движения рук и их эффективность. Положение прыгуна перед отталкиванием от бруска. Угол отталкивания и угол вылета ОЦТ тела, от чего они зависят. Маховые движения руками, их значение. Значение фазы полета. Движение отдельных частей тела прыгуна в момент отталкивания и в фазе полета. Приземление, подготовка и второе отталкивание, его особенности. Движения частей тела прыгуна в момент постановки ног на третье отталкивание. Положение тела прыгуна перед отталкиванием, его выполнение. Углы отталкивания и вылета ОЦТ тела прыгуна, их взаимозависимость и значение. Направление маховых усилий руками при отталкивании. Группировка и приземление. Длина отдельных частей тройного прыжка, их значение для общего результата.

2. *Метание топора на дальность.* Характеристика фаз в метании топора. Определение эффективности выбора варианта держания топора. Способы метания топора: с поднятой рукой вверх (рука согнута в локтевом

суставе) из исходного положения ноги врозь, одна впереди, лицом по направлению метания; с отведением руки через сторону назад вверх из исходного положения ноги врозь, одна впереди по направлению метания. Тоже с разбега. Разбег и подготовка к броску. Держание топора при разбеге. Части разбега. Длина разбега. Контрольные отметки. Способы отведения рук на пять шагов. Выбор варианта в зависимости от квалификации и индивидуальных способностей спортсмена. Характеристика бросковых шагов в связи с выполнением отведения рук. Влияние факторов начальной скорости, угла вылета, вращательно-поступательного движения и сопротивления воздушной среды на дальность полета топора. Имитация метания. Характерные особенности полета топора: сначала вверх по наклонной плоскости, затем переходит в полет по горизонтальной плоскости и в завершении переходит в полет по наклонной плоскости. Полет в горизонтальной плоскости на высоте 2 – 5 м и переход в планирование вниз по наклонной в зависимости от погодных условий. Изменение направления полета, их причины. Характеристика исходного положения перед броском, финальное усилие в связи со способом отведения и запуска топора. Подкручивание топора. Различные положения туловища перед финальным усилием. Сохранение равновесия после финального усилия. Влияние формы и длины ручки топора на дальность полета, планирование. Изготовление топора.

3. *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.

4. *Бег с палкой.* Цикл беговых движений. Структура в цикле. Значение фазы отталкивания. Реакция опоры и ее значение. Угол отталкивания в беге на средние и длинные дистанции. Сила отталкивания. Скорость бега. Темп бега и его значение. Бег по прямой линии. Внешние признаки эффективности техники. Положение туловища при беге. Значение расслабленного состояния мышц и плечевого пояса. Роль мышц и связок стопы и их значение при беге. Старт и стартовое ускорение. Положение туловища, движение рук, ног. Структура бегового шага при стартовом разбеге, бегу на дистанции и на финишном отрезке. Причины, вызывающие вертикальные, боковые колебания при беге, и методы их устранения. Особенности дыхания бегуна на средние и длинные дистанции при беге по пересеченной местности. Особенности бега с палкой. Вероятные действия бегуна с помощью палки во время пробегания дистанции. Действия бегуна по команде «На старт!» и «Марш». Прохождение

основной части дистанции в местах короткого, длинного, крутого и пологого подъема и аналогичных спусков. Важность сочетания длины шага с темпом бега. Технические особенности бега на подъемах и спусках различной крутизны. Умение перебороть минутные слабости при утомлении. Прохождение финишных отрезков в беге на средние и длинные дистанции. Остановка бегуна после финиша.

5. *Метание маута на хорей.* Характеристика метания маута на хорей, его прикладное значение. Особенности площадки, на которой проводится метание. Выбор точки по кругу, откуда производится метание. Влияние направления ветра на полет и раскрытие петли маута. Сбор маута кругами с конца шнура из расчета свободного доставания маута; величина первоначальных и последующих собираемых колец увеличивается; укладка собираемой той части маута, которая раскрывается при броске, образуя петлю. Фазы метания: держание собранного маута в одной руке, а свободного его конца – в другой; положение метателя перед броском; разгон – 3-5 шагов; бросок, выпуск маута. Маут держится опущенной слегка вниз рукой, согнутой в локтевом суставе и в то же время расслабленной. Пальцы немного разведены и удерживают маут согнутыми фалангами. Кисть руки слегка согнута в лучезапястном суставе. Последний виток маута с костяшкой удерживается большим и указательным пальцами. Последовательность движений при метании. Замах руки с маутом назад с поворотом туловища противоположная рука направлена вперед, кисть расправлена и выставлена ладонью вовнутрь. ОЦТ тела переносится на сзади стоящую ногу, развернутую в сторону. Значение предварительного движения для придания дальности и точности метания. Последовательность движения тела и конечностей при выполнении предварительного движения. Бросок и финальное усилие: одновременное отталкивание сзади стоящей ноги и бросковое движение руки с собранным маутом создает поворот туловища, выпад вперед опорной ноги; выпуская маут вперед – вверх, руки (правая и левая) остаются в выпрямленном положении. Бросковое движение (финальное усилие) осуществляется упругой, энергичной работой опорной ноги и руки с маутом. Движение руки с маутом в момент броска может быть следующее: сбоку прямой рукой или согнутой из-за плеча. После выпуска всех колец маута спортсмен остается в положении выпада, опорная нога впереди и вытянутыми руками по направлению полета маута, туловище так же вытянуто вперед. Конец маута в другой руке.

Участие в соревнованиях

Соревнования решают важные учебно-спортивные и воспитательные задачи. Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Они дают возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях.

Спортсмены в условиях одних соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков борьбы, который в обычных условиях учебно-тренировочной работы невозможен.

В группе во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги учебно-тренировочной работы; обучающиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований. После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование.

3.5. Другие виды спорта и подвижные игры

Программа предусматривает освоение и приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в других видах спорта, в целях повышения профессионального мастерства обучающихся:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных и спортивных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Таблица 4

Вид спорта	Рекомендуемые навыки
Легкая атлетика	Бег, прыжки, общеразвивающие движения.
Спортивная гимнастика	Гибкость, синхронность, координация в пространстве, овладение техникой специальных – акробатических навыков.
Тяжелая атлетика	Воспитание волевых качеств. Жимы, толчки, тяги.
Спортивные (подвижные) игры	Развивает навыков видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Внедрение национально-регионального компонента в образовательный процесс повышает его уровень, способствует установлению прочных связей с коренным народом, обогащает духовные и социальные качества детей. Именно игра доступным языком передает детям знания о народе любой национальности. Примерные игры:

- «Зайцы и собаки»;
- «Волк и олени»;
- «Охота на куропаток»;
- «Похитители огня»;

- «Олени упряжки»;
- традиционные игры эвенков;
- русские подвижные игры.

4. Требования к уровню подготовки обучающихся

Основными критериями оценки обучающихся группы спортивного оздоровления являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений;
- отсутствие медицинских противопоказаний.

К концу изучения Программы обучающиеся должны:

Знать:

1. Теоретический материал, пройденный в течение учебного года.
2. Основы техники видов спорта в северном многоборье (тройной национальный прыжок, метание топора на дальность, прыжки через нарты, бег с палкой по пересеченной местности, метание маута на хорей).
3. Как самостоятельно проводить разминку вначале тренировочных занятий, во время соревнований.
4. Правила соревнований по северному многоборью.
5. Как оказать первую помощь при травмах.

Уметь:

1. Выполнять элементы основных технических действий (тройной национальный прыжок, метание топора на дальность, прыжки через нарты, бег с палкой по пересеченной местности, метание маута на хорей).
2. Проводить разминку вначале учебно-тренировочных занятий, перед соревнованиями.
3. Выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия, координации, формирования правильной осанки.
4. Определить и исправить ошибку в выполнении техники выполнения у товарища в группе.

Контрольно-переводные нормативы

Основными показателями выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся, являются: выполнение контрольных нормативов по разделам подготовки, а также участие в соревнованиях (не менее 2) согласно календарному плану.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Таблица 5

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
10 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,9	5,6	5,4	5,2
2.	Подтягивание на перекладине		1	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185
4.	Бег 1000 м (с)	5,20	5,10	4,55	4,40	4,30
11 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,8	5,5	5,3	5,1
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195
4.	Бег 1000 м (с)	5,00	4,50	4,40	4,30	4,20
12 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,6	5,4	5,3	5,0
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
4.	Бег 1000 м (с)	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10
13-15 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4,35	4,30	4,20	4,10	4,00

Методические рекомендации по выполнению контрольно-переводных нормативов по ОФП

- **бег на 30 м** выполняется в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;
- **прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
- **сгибание и разгибание рук, в упоре лежа** – выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;
- **челночный бег (3x10) м (координационный бег)**. Бег осуществляется трехкратно между двумя стойками, установленными на

расстоянии 10 м друг от друга. С помощью секундомера фиксируется время «старта» и «финиша»;

– **подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху. И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

– **бег на 1000 м** проводится в спортивном зале или по пересеченной местности на стандартном кругу. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется, с точностью до 0,1 сек.

Зачетные нормативы специальной физической подготовки для перевода обучающихся на следующий год обучения (мальчики, юноши)

Таблица 6

Оценка	Зачетные нормативы			
	Тройной прыжок (см)	Метание топора на дальность (м)	Прыжки через нарты (кол. раз.)	Метание мауга на хорей
3	Оценивается техника выполнения	30	30	Оценивается техника выполнения
4		35	35	
5		40	40	

Механизм формирования итоговой оценки тестирования

Таблица 7

Уровень физической подготовленности				
высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5,0-4,5	4,5-4,0	3,9-3,3	3,2-2,5	2,4 и ниже

Методические указания по проведению контрольно-переводных нормативов по СФП

Комплекс контрольных упражнений по СФП включает следующие тесты:

1. **метание топора на дальность.** Метание производится с 3-х попыток, в зачет идет лучший результат. Попытка засчитывается, если участник при

запуске топора не сделал заступ линии броска и запущенный им топор приземлился в пределах коридора метания;

2. **метание маута на хорей** в каждой из трех попыток продолжается до первого промаха. Результат броска маута засчитывается, если участник в пределах правил произвел бросок, не заступил линию круга, хорей оказался накрытым маутом и при броске конец маута остался у участника. В зачет идет лучший результат из 3-х попыток;

3. **прыжки через нарты** выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места. Разрешается произвести перенос ног через нарты только прямо перед собой. Участник, преодолевший 10 нарт, приземляется на обе ступни перпендикулярно нартам, прыжком делается поворот на 180 градусов, обязательно с одновременным отталкиванием двух ног, на поворот дается 5 сек. Запрещается во время преодоления нарт делать остановку между ними, нарушать правило 5 сек. на повороте, сдвигать нарты с места любой частью тела, совершать переступание или передвижение стоп, касаться нарт руками или любой частью тела выше пояса. Прыжки через нарты выполняются участником до первой ошибки. Каждый участник имеет право на 3 попытки, в зачет идет лучший результат из 3-х попыток;

4. **тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами** выполняется последовательно без остановок, отталкиванием одновременно двумя ногами; последнее приземление осуществляется на обе ноги. Прыжки можно выполнять с места или с разбега. Запрещается при отталкивании от стартовой линии делать заступ, наступать на линию двухметрового коридора. Результат прыжка определяется путем измерения кратчайшего расстояния от бруска первоначального отталкивания до ближайшей точки соприкосновения любой частью тела с землей. Участник имеет право на 3 попытки, в зачет идет лучший результат.

5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по Программе

Таблица 8

№ п/п	Наименование оборудования	шт.
Основное оборудование и инвентарь		
1	Зал	1
2	Спортивный топорик	2
3	Маут	2
4	Нарты (средние)	10
Дополнительные технические средства обучения		
1	Гимнастический конь	2
2	Гимнастические скакалки	20
3	Гимнастические скамейки	5
4	Гимнастические маты	2

5	Мяч набивной, футбольный, баскетбольный	14
6	Гранаты	2
Контрольно-измерительные и судейско-информационные средства		
1	Свисток	1
2	Секундомер	1
Оборудование для зала		
1	Перекладина гимнастическая	4
2	Диски от 0,5 до 15 кг	12

6. Перечень информационного обеспечения

Нормативные документы:

1. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Приказ Министерства образования науки России от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
3. Приказ Министерства спорта России № 1125 от 27 декабря 2013 г. «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Используемая литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2012 г.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Изд. 4-е. Ростов н/Д: Феникс, 2014 г.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010 г.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010 г.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004 г.
6. Самоловова Н.В., Самоловов Н.А. Национальные виды спорта: северное многоборье: Учебно-методическое пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта / Сост. Н.В. Самоловова, Н.А. Самоловов. — Нижневартовск: НГГУ, 2008 г.
7. Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная.

Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Олимпия Пресс, 2005 г.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта России <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство образования и науки Российской Федерации
<http://минобрнауки.рф/>
3. Официальный сайт федерации северного многоборья России <http://nmfr.ru/>