

**Управление образования, молодежной политики и спорта  
Администрации Амурского муниципального района  
Хабаровского края  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа г. Амурска  
Амурского муниципального района Хабаровского края**



**Директор МБУ СШ г. Амурска**  
**В.В. Колганов**  
**«15» декабря 2025 г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ»**

**Возраст обучающихся – с 10 лет**  
**Срок реализации – НП – 2 года, УТ – 4 года**

**Программу разработали:**  
**тренеры-преподаватели:**  
**Хождер П.В.**  
**Бельды Т.А.**  
**Методист:**  
**Китова Е.В.**

**Амурск**  
**2025 г.**

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Северное многоборье» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 956 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Северное многоборье	1720005311Я
бег с палкой	1720013811Я
метание топора на дальность	1720021811Я
метание тынзяна на хорей	1720031811Я
прыжки через нарты	1720041811Я
тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами	1720051811Я

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивной школой г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «северное многоборье», утвержденной приказом Минспорта России №970 от 12.12.2023, а так же следующих нормативных правовых актов:

❖ Федеральный закон №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

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

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

❖ Приказом Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

❖ Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 « Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

❖ Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания первой медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинских осмотров лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой

и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

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

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а так же на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее НП);
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);

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;

❖ отбор одаренных детей;

❖ создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся;

❖ формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по северному многоборью;

❖ подготовка одаренных обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

❖ организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством

систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях (п. 15.1 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Северное многоборье — официальный вид спорта в России, зарегистрирован при Министерстве спорта, туризма и молодежной политики РФ.

Северное многоборье в себя включает:

- метание топора на дальность;
- метание тынзяна на хорей;
- тройной национальный прыжок;
- прыжки через нарты;
- бег с палкой по пересеченной местности.

Первые соревнования по национальным видам спорта в России состоялись в 1946 году. Тогда в программу спортивной встречи между Югрой и Ямалом впервые были включены состязания по тройному национальному прыжку, метанию тынзяна на дальность и гребле на лодках-калданках.

Первые официальные соревнования по национальным видам спорта, в программу которых вошли прыжки через нарты, метание тынзяна на хорей и на дальность, тройной национальный прыжок, состоялись в 1957 году.

В начале 60-х стали проводиться матчевые встречи по северному многоборью с участием Ханты-Мансийского, Ямало-Ненецкого и Эвенкийского национальных округов.

Первый Чемпионат России по национальным видам спорта состоялся в 1975 году в Сургуте, последний прошел в прошлом году в г. Заволжье (Нижегородская обл.), а всего местом проведения российских первенств становились 18 городов и поселков Российской Федерации, от Анадыря до Нарьян-Мара.

Национальные виды спорта возникли на основе особенностей труда и обитания коренных жителей в суровых климатических условиях. Востребованность активного образа жизни, хорошее развитие мышечной системы, опорно-двигательного аппарата и его обеспечение другими функциями организма явились причинами формирования особенностей «полярного» типа человека.

Характерные черты физиологии и анатомии сформировались в процессе длительной адаптации к проживанию в холодном климате, требующем высокой двигательной активности в процессе добывания пищи рыболовством, охотой или оленеводством.

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.

И это не случайно, поскольку осознанную потребность в физическом совершенствовании человека необходимо формировать, начиная с раннего возраста. Физкультурные занятия должны удовлетворять потребности людей в

физическом совершенствовании, общении, взаимопомощи, дружбе, эстетическом нравственном развитии в семьях коренного населения.

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

**Таблица 1**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп
Начальной подготовки	2	10	15-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-20

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- ❖ возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- ❖ объемов недельной тренировочной нагрузки;
- ❖ выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- ❖ спортивных результатов;
- ❖ возраста обучающегося (*пп. 4.1 Приказа №634*);
- ❖ наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «северное многоборье» (*п. 36 и п. 42 Приказа №1144н*).

2) возможен перевод обучающихся из других организаций (*пп 4.2. Приказа №634*);

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1 (*пп 4.3. Приказа №634*).

## 2.2. Объем Программы

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	2 года	1-й	2-й	3-й	4-й
Количество часов в неделю	9	12	14	16	16
Общее количество часов в год	468	624	728	832	832

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (*п. 46 Приказа №999*).

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

### Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в академических часах и не должна превышать:

- ❖ на этапе начальной подготовки — двух часов;
- ❖ на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (*пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта*).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 (*п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20*).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) учебно-тренировочные группы объединяются (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (*п. 3.7. Приказа № 634*);

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

❖ не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

❖ не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

❖ обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (*пп. 3.8 Приказа № 634*).

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (*п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (*п. 39 Приказа № 999*).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского 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



Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (*п. 3.5 Приказа № 634*).

### Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (*п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- ❖ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- ❖ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (*п. 4 главы III ФССП по виду спорта*).

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (*п. 5 главы III ФССП по виду спорта*).

### Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки
-----------------	------------------------------------

соревнований, игр	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-	2	2	2
Основные	-	1	1	2

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (*п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ*).

### **Работа по индивидуальным планам**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (*пн. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта*).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (*пн. 3.4 Приказа № 634*).

### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (*пн. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта*).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям,

распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

**Таблица 5**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
			1-й	2-й	3-й	4-й
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-45	24	30	20	25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	29-40		33-47	
3.	Спортивные соревнования (%)	1-2	2-4		2-5	
4.	Техническая подготовка (%)	10-15	12-18		13-20	
5.	Тактическая теоретическая психологическая (%)	2-5	4-6		4-7	
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-3		1-4	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4		3-5	
Общее количество часов в год		468	624	728	832	832

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом пункта 15 ФССП.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации (указывается при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки) (пн. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся (пн. 3.1 Приказа № 634);

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из академического часа (45 минут);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

❖ перспективное - позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

❖ ежегодное - позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

❖ ежеквартальное - позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

❖ ежемесячное - составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия (п. 3.3 Приказа № 634).

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- ❖ личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- ❖ высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- ❖ атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- ❖ дружный коллектив;
- ❖ система морального стимулирования;
- ❖ наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- ❖ торжественный прием вновь поступивших в школу;

- ❖ проводы выпускников;
- ❖ просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- ❖ регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- ❖ проведение тематических праздников;
- ❖ встречи со знаменитыми спортсменами;
- ❖ экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- ❖ тематические диспуты и беседы;
- ❖ трудовые сборы и субботники;
- ❖ оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на ринге и вне его. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в боксе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время поединков, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (*ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ*).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (*ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ*).

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- ❖ проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ❖ ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

❖ ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен



быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назнач.	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие	1 раз в год	Обучающимся даются

	«Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»		углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назнач.	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «северное многоборье» (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе (п. 41 Приказа №999).

Программа имеет целью подготовить грамотных спортсменов высокого уровня, досконально знающих правила северного многоборья, правила поведения на соревнованиях и вне их, а также начинающих судей. Данный раздел программы спортивной подготовки представляет собой список тем, позволяющих ознакомить обучающихся:

- ❖ с основами организации и проведения тренировочных занятий;
- ❖ с основами организации и проведения официальных соревнований по северному многоборью;
- ❖ особенностями работы педагогов и тренеров по северному многоборью;
- ❖ особенностями работы судей по северному многоборью.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- ❖ Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- ❖ Составить конспект и провести разминку в группе.

❖ Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений у товарища по группе.

❖ Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

❖ Составить конспект занятия и провести занятие с группой.

❖ Провести подготовку своей группы к соревнованиям.

❖ Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

❖ Составить положение о проведении первенства школы по северному многоборью.

❖ Вести протокол соревнований.

❖ Участвовать в судействе учебных стартов совместно с тренером.

❖ Провести судейство учебных стартов (самостоятельно).

❖ Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

❖ Судить соревнования в качестве судьи.

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы

	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
--	----------------------	----------------	--

## 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (п. 42 Приказа № 999).

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

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год

Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение медико-биологических средств	В течение года
Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- ❖ предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- ❖ этапные и текущие медицинские обследования;
- ❖ врачебно-педагогические наблюдения (п. 8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (п. 36 Приказа № 1144-н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации), является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п. 42 Приказа № 1144н).

### 3. Система контроля

3.1. 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:

1) На этапе начальной подготовки:

- ❖ изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ❖ повысить уровень физической подготовленности;
- ❖ овладеть основами техники вида спорта «северное многоборье»;
- ❖ получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ❖ соблюдать антидопинговые правила;
- ❖ принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ❖ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ❖ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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 и втором году;
- ❖ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- ❖ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

2.1. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой 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.

### **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы со спортсменами-боксерами на всех этапах многолетней подготовки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- ❖ текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- ❖ оценки результатов выступления в соревнованиях и индивидуальных показателей;
- ❖ выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

В группы начальной подготовки детей принимают с 10-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься северным многоборьем.

Контроль подготовленности спортсменов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в спортивной школе (СШ), а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту учащиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	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.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.4.	Сгибание и разгибание в упоре лежа на	Количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7

	полу					
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	140	130
1.6.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее		Не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук		Количество раз	Не менее		
				1		
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение		Количество раз	Не менее		
				8	6	

**Нормативы общей физической и специальной 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.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			8,7	9,1
1.4.	Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			4	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	15	11



2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание топора на дальность	м	Не менее	
			35	15
2.2.	Метание тынзяна (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест)	Количество раз	Не менее	
			4	2
2.3.	Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	м, см	Не менее	
			5,00	4,50
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Количество раз	Не менее	
			3	-
2.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стопы.	Количество раз	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 (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

### 3. Рабочая программа по виду спорта «северное многоборье»

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

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по северному многоборью:

❖ на этапе начальной подготовки: общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития выбранного вида спорта в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ

биомеханики технических действий. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

❖ на тренировочном этапе: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

### **3.1. Программный материал по отдельным видам подготовки по северному многоборью**

#### **Техника метания тынзяна на хорей**

Техника метания тынзяна на хорей подразделяется на несколько частей в соответствии с их задачами.

*Сборка тынзяна.* Главной задачей этой части является правильная сборка снаряда. Диаметр витков при этом делается такого размера, чтобы они при броске могли легко распуститься.

*Подготовка к разбегу и разбег.* Основная задача — создать наибольшую скорость для выполнения финального усилия. Разбег выполняется поступательным движением. Отведение снаряда проводится способом «прямо назад», броском из-за головы. Количество бросковых шагов может быть различно (от 2 до 4). Следует отметить, что спортсмену необходимо выполнить обгон снаряда и занять исходное положение перед финальным усилием.

*Финальное усилие.* Задача этой части заключается в необходимости прийти в такое положение, когда тынзян оказывается на возможно большем расстоянии от предполагаемой точки вылета.

Спортсмен принимает двухопорное положение. Постановка левой ноги на грунт осуществляется с пятки, происходит поворот туловища в направлении метания (положение натянутого лука). После выпуска из рук тынзян летит, постепенно разматывается так, что первый ряд образует большую петлю, которая накрывает хорей, а второй добавочный ряд в момент приземления оказывается вытянутым на всю свою длину.

Движение руки с тынзяном в момент броска может быть следующим: сбоку прямой рукой или согнутой рукой из-за плеча.

#### **Методика обучения метанию тынзяна на хорей**

**Задача 1.** Создать у обучающихся представление о технике метания тынзяна на хорей. *Средства:*

- 1) показ упражнения в целом;
- 2) показ и объяснение основных элементов, деталей метания тынзяна;
- 3) разбор техники метания тынзяна по видеофильмам, кинограммам, кинокольцовкам, фотографиям;
- 4) выполнение занимающимися метания тынзяна.

**Задача 2.** Обучить правильному набору тынзяна. *Средства:*

- 1) показ сбора кольцами;
- 2) объяснение последовательности и особенностей сбора тынзяна, при этом особое внимание занимающихся обращается на держание костяшки;
- 3) выполнение намотки двух-трех витков с последней части тынзяна;
- 4) выполнение намотки тынзяна с середины;
- 5) набор всего тынзяна для метания на соответствующую длину (7, 10, 12, 14, 15 м).

*Методические указания.* Необходимо обратить внимание на набор тынзяна: основного, первого ряда (мотка), добавочных второго ряда (мотка) петель. Сплетенный из кожи тынзян имеет свойства «скручиваться», поэтому при сборке занимающимся показывают, как его растягивать, а также демонстрируют технологию «раскрутки», которая выполняется большим и указательным пальцами руки в движении от себя.

**Задача 3.** Освоить метание первого мотка с костяшкой. *Средства:*

- 1) показ и объяснение того, как следует держать собранный тынзян;
- 2) из исходного положения метание первого мотка тынзяна в цель на расстояние 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15 м;
- 3) метание первого мотка тынзяна так, чтобы он раскрывался в длину и в ширину равномерно;
- 4) метание тынзяна так, чтобы он, раскрываясь, падал сверху вниз;
- 5) метание, изменяя усилие броска, при этом особое внимание уделяется действию пальцев.

**Задача 4.** Освоить технику выпуска второго мотка за первым мотком. *Средства:*

- 1) показ и объяснение техники выпуска второго мотка за первым мотком;
- 2) выполнение пробных попыток.

*Методические указания.* 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.** Обучить метанию тынзяна на хорей с места. *Средства.*

Метание тынзяна способом «из-за головы через плечо». Упражнение выполняется из исходного положения, стоя лицом по направлению к хорей, левая нога впереди, правая сзади на носке (при метании правой рукой). Тынзян держится над головой. Отклоняя туловище назад, руку под тяжестью тынзяна опускают за голову. Разгибая туловище вперед и поворачивая плечевой пояс влево, выполняют

бросок вперед. При этом необходимо обратить внимание на правильное разгибание руки в локтевом суставе.

*Методические указания.* Бросок выполняется плавным нарастающим усилием за счет пружинистого распрямления ног, туловища и руки при постоянном сохранении натяжения мышц. Особое внимание уделяется разгибательно-вращательному характеру движений правой ноги и таза при «скрученном» положении туловища. Здесь необходимо, чтобы метатель научился правильно проходить положение «натянутого лука» с выведением локтя вверх.

**Задача 6.** Научить технике перехода от разбега к метанию тынзяна со скрестного шага. При выполнении скрестного шага метателю необходимо произвести обгон тынзяна и, не теряя скорости, выполнить финальное усилие слитно с разбегом.

**Задача 7.** Изучение техники метания в целом. *Средства:*

- 1) многократные имитации движений метания тынзяна правой и левой рукой;
- 2) метание на дальность;
- 3) метание с акцентом на равномерное раскрытие и падение тынзяна сверху вниз: на дальность, на определенное расстояние (6, 8, 10 м);
- 4) метание тынзяна сбоку прямой рукой и согнутой рукой из-за плеча на различные расстояния; изменяя направления метания, акцентируя внимание на работе пальцев (опущение тынзяна) и на ритме движений;
- 5) метание тынзяна, собранного кольцами, с выпуском из руки полностью всего тынзяна.

## **Методика обучения бегу с палкой по пересеченной местности (по В.Н. Зуеву)**

**Задача 1.** Создать у обучающихся представление о технике бега с палкой по пересеченной местности. *Средства:*

- 1) краткий рассказ о беге с палкой по пересеченной местности;
- 2) демонстрация техники бега с палкой по пересеченной местности;
- 3) опробование-пробегание: занимающимся пробежать 2—3 раза по 80—100 м.

*Методические указания.* Рассказ должен быть образным, интересным, не должен занимать более 5 мин. Сначала рекомендуется показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения. При выполнении опробования необходимо наблюдать за выполнением бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

**Задача 2.** Обучить основным элементам техники бегового шага. *Средства:*

- 1) имитация положений ног, рук, туловища, головы стоя у гимнастической стенки;
- 2) имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально;
- 3) медленный бег на передней части стопы;
- 4) бег с высоким подниманием бедра с переходом на бег;
- 5) семенящий бег с переходом на бег.

*Методические указания.* Упражнение 1 следует выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, вертикали, окончания отталкивания.

В упражнении 2 необходимо сохранять вертикальное положение головы и туловища. Выполнять упражнение следует фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений.

Упражнение 3 выполнять в колонне по одному. Не касаться пятками поверхности.

При выполнении упражнения 4 сохранять вертикальное положение туловища, руки согнуты в локтях; переход к «обычному» бегу плавный, почти незаметный. Упражнение 5 выполнять в колонне по одному. Следить за постановкой ноги и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра.

Задача 3. Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью. *Средства:*

- 1) ускорения на отрезках 60–80 м;
- 2) ускорение с удержанием скорости на отрезках 60–100 м;
- 3) бег на 10–200 м с равномерной скоростью по заданию тренера;
- 4) бег на 10–200 м с переменной скоростью по заданию тренера;
- 5) быстрый набор скорости и переход на свободный бег на 80–120 м.

*Методические указания.* В упражнении 1 обращать внимание на постепенное наращивание скорости.

В упражнении 2 обращать внимание на быстрое наращивание скорости и плавное удержание.

В упражнении 3 сохранять среднюю скорость бега 5 м/с, в случае отклонения от заданного времени более чем на одну секунду пробегание повторять.

Упражнение 4 выполнять в группе в беге по кругу по свистку.

Следить за плавностью наращивания и снижения скорости бега.

При выполнении упражнения 5 необходимо следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному.

Задача 4. Обучить технике бега по повороту. *Средства:*

- 1) бег змейкой;
- 2) бег по кругу диаметром 2–30 м;
- 3) выбегание с виража на прямую;
- 4) вбегание с прямой в вираж;
- 5) повторный бег по виражу.

*Методические указания.* Упражнение 1 выполнять в колонне по одному за направляющим по заранее намеченному маршруту.

Упражнение 2 выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и за изменением работы рук.

При выполнении упражнения 3 следует обращать внимание на увеличение длины шагов и на выпрямление туловища.

При выполнении упражнения 4 следует обращать внимание на увеличение частоты шагов и на работу рук.

При выполнении упражнения 5 необходимо следить за постановкой стоп и за положением туловища.

Задача 5. Обучить технике бега с палкой в гору. *Средства:*

- 1) демонстрация техники бега с палкой в гору;
- 2) имитация положения рук, ног и туловища, стоя у подножья горы;
- 3) имитация движения рук на месте (одна рука впереди, другая сзади), туловище наклонено вперед;
- 4) имитация движения рук на месте; палка в правой (левой) руке;
- 5) повторное выполнение бега без палки в гору;
- 6) повторное выполнение бега с палкой в гору.

*Методические указания.* Демонстрация техники рекомендуется сбоку, спереди и сзади. Обратить внимание на применение палки.

Упражнение 2 выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, окончания отталкивания.

При выполнении упражнения 3 руки работают чаще и выше, туловище наклоняется вперед. Выполнять движения фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений.

При выполнении упражнения 4 обратить внимание на держание палки и движение руки с палкой.

При выполнении упражнения 5 обратить внимание на положение туловища, на работу рук и ног.

При выполнении упражнения 6 обратить внимание на применение палки.

Задача 6. Обучить технике бега с палкой под гору. *Средства:*

- 1) демонстрация техники бега с палкой под гору;
- 2) имитация положения рук, ног и туловища, стоя у подножья горы;
- 3) имитация движения рук на месте; палка в правой (левой) руке;
- 4) повторное выполнение бега с палкой под гору.

*Методические указания.* Показ рекомендуется сбоку, затем спереди и сзади.

Упражнение 2 выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, расслабленное состояние рук. Плечи слегка подаются назад.

При выполнении упражнения 3 обратить внимание на держание палки и на движение руки с палкой.

При выполнении упражнения 4 стопа проносится ближе к опоре, нога сгибается незначительно, руки почти не работают и расслаблены, плечи слегка поданы назад.

Задача 7. Обучить технике высокого старта. *Средства:*

- 1) изучение стартовых положений: «На старт!», «Марш!»;
- 2) выполнение стартов по одному;
- 3) выполнение стартов в группе;
- 4) выполнение стартов в группе с поворота;
- 5) максимальное ускорение со старта на отрезке 30—50 м.

*Методические указания.* Упражнение 1 выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений.

Упражнение 2 выполнять не в полную силу.

Упражнение 3 выполнять с максимальной скоростью.

При выполнении упражнения 4 необходимо построить группу на дорожке уступом, бежать под общую команду.

Упражнение 5 выполнять максимально быстро с наклоном вперед.

Задача 8. Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках. *Средства:*

- 1) повторный бег на 200 м;
- 2) повторный бег на 400 м;
- 3) повторный бег на 600 м;
- 4) бег 4х200 м через одну минуту отдыха.

*Методические указания.* При выполнении упражнения 1 необходимо пробежать группой за 4–45 секунд. При отклонении на одну секунду от задания бег повторить.

При выполнении упражнения 2 необходимо показать одинаковое время на первой и второй половине дистанции.

При выполнении упражнения 3 необходимо показать одинаковое время бега на каждых 200 м.

При выполнении упражнения 4 необходимо сначала показать одинаковое время бега на 200 м, а затем бегун сам сообщает время бега на отрезках, а преподаватель сравнивает это время с реальным.

Задача 9. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

*Средства:*

- 1) переменный бег от 200 до 2000 м;
- 2) бег от 400 до 1200 м;
- 3) бег от 400 до 1200 м с ускорением на последних 100 м;
- 4) бег в затрудненных условиях (дождь, ветер, мягкий грунт и т.п.);
- 5) участие в соревнованиях.

*Методические указания.* При выполнении упражнения 1 следить за стабильностью техники и совершенствованием умения увеличивать скорость.

При выполнении упражнения 2 необходимо добиваться умения удерживать нужную равномерную скорость движения и стараться не отклоняться от заданного результата.

При выполнении упражнения 3 необходимо добиваться умения удерживать равномерную скорость, стабильную технику и ритм дыхания.

В упражнении 4 следует обращать внимание на вариативность техники в зависимости от условий.

При участии в соревнованиях необходимо добиваться максимального результата.

### **Методика обучения технике метания топора**

При обучении метанию топора (гранаты и мяча) следует выполнять следующие правила:

- 1) для начального обучения использовать мячи или любые предметы (камни, снежки и т.д.);
- 2) при проведении занятий метать снаряды только в одну сторону;
- 3) без команды преподавателя не метать, за снарядами не ходить;

- 4) последовательность обучения метанию топора (гранаты и мяча) обратная, т.е. сначала обучают финальной фазе, затем переходят к предыдущим фазам движения;
- 5) все упражнения (за исключением метания из сектора) выполняются групповым или фронтальным методом;
- 6) при проведении занятий в зале выполнять метание в сетку или использовать мячи с парашютами.

**Задача 1.** Создать у занимающихся представление о технике метания топора.

*Средства:*

- 1) рассказ о принципах метания топора и правилах соревнований;
- 2) показ метания топора с полного разбега;
- 3) показ метания топора с небольшого разбега в замедленном темпе с акцентированием внимания на главные элементы техники;
- 4) просмотр видеозаписей, кинограмм, рисунков и т.д.

*Методические указания.* Внимание занимающихся следует обратить на держание топора в разбеге, характер разбега, способ отведения топора, исходное положение перед финальным усилием и на финальное усилие.

**Задача 2.** Обучить бросковому движению из-за головы. *Средства:*

1) метание набивного мяча, ядра, камня, гранаты двумя руками из-за головы с места (и.п.: стойка ноги врозь, затем левая нога впереди на всей стопе, правая сзади на носке):

- а) подбрасывание и ловля ядра снизу вверх;
- б) броски ядра снизу вперед;
- в) броски через голову назад;
- г) броски ядра перед собой предплечьем и кистью.

2) метание вспомогательных снарядов двумя руками с замаха вправо с места (и.п.: левая нога впереди на всей стопе носком вовнутрь, правая сзади на носке, затем — стоя левым боком в сторону метания).

*Методические указания.* Вспомогательные снаряды (ядра, набивные мячи, камни для бросков двумя руками из-за головы 1—4 кг). Добиваться раннего «тягового» движения грудью и локтями вперед, захлеста предплечьями и кистями. Следить за полным выпрямлением ног с сохранением двухопорного положения. При замахе добиваться, чтобы руки со снарядом выполняли движение по большой амплитуде и в конце замаха находились почти выпрямленными за головой, а туловище отклонялось назад.

**Задача 3.** Обучить держанию и выпуску снаряда. *Средства.*

1. Показ хвата. Пробное выполнение.

Метание топора, набивного мяча, ядра, камня, гранаты двумя руками из-за головы с места из исходного положения стойка ноги врозь. Левая рука придерживает правую за запястье.

2. Метание топора, набивного мяча, ядра, камня, гранаты одной рукой из-за головы с места из исходного положения стоя ноги врозь.

3. И.п. — то же. Метание топора, набивного мяча, ядра, камня, гранаты из-за головы в цель с расстояния 6—10 м.

4. И.п.: стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди. Метание топора, гранаты, малого мяча за счет хлестообразного движения руки.



5. И.п.: стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Метание топора, гранаты, малого мяча за счет хлестообразного движения руки.

6. Метание топора из исходного положения: стоя левым боком в сторону метания, вес тела на правой. Левая нога, выпрямленная в колене, приподнята над грунтом. Метание с места.

*Методические указания:* Следить, чтобы кисть была выше оси плеч и чтобы была повернута ладонью вверх и не напряжена. Метание начинать с разгибания правой ноги и с одновременным поворотом таза налево–вперед с последующим выведением вверх–вперед локтя метаемой руки. Бросок заканчивается хлестообразным движением предплечья и кисти без опускания локтя. Правая нога разгибается в тазобедренном и коленном суставах и «проталкивает» таз на напряженную левую ногу.

**Задача 4.** Обучить финальному усилию. *Средства.*

1. Стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди (стопа повернута внутрь на 45°), правая нога согнута. Метание топора (гранаты) вперед–вверх.

2. И.п.: стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Метание топора (гранаты) в цель на расстоянии 10–12 м за счет хлестообразного движения руки.

3. Имитация метания топора (гранаты) с места с сопротивлением партнера (партнер держит метаемого за руку).

4. И.п.: стоя левым боком в сторону метания (расстояние между стопами 70–90 см). Согнуть правую ногу, повернуть туловище направо, развернуть ось плеч и метнуть снаряд вперед–вверх.

*Методические указания.* В упражнении 1 движение начинается с разгибания и поворота правой ноги, снаряд не опускается ниже плеча метаемой руки.

Упражнение 3 выполнять медленно. Партнер следит за последовательностью включения звеньев в работу и за наличием постоянной тяги руки.

В упражнении 4 при повороте отводить топор (гранату) за спину, не опуская ее ниже оси плеч. Движение выполнять слитно без остановки.

**Задача 5.** Обучить отведению топора прямо–назад в сочетании с финальным усилием (с четырех бросковых шагов). *Средства.*

1. Имитация отведения топора стоя на месте, в шаге с одновременным поворотом плеч вправо.

2. Отведение топора на первых двух бросковых шагах в ходьбе.

3. Метание топора с четырех бросковых шагов (в ходьбе).

4. Метание топора с четырех бросковых шагов в медленном беге.

5. Метание топора с четырех бросковых шагов в цель на расстоянии 10–12 м.

*Методические указания.* Левая нога стоит на контрольной отметке, топор над плечом. С шагом правой ногой повернуть ось плеч вправо (рука с топором остается в прежнем положении), с шагом левой ногой плавно выпрямить правую руку. Следить, чтобы кисть метаемой руки была выше плечевого сустава. На третьем шаге (бескрестном) и четвертом (последнем) движение выполняется ускоренно, с быстрой постановкой ног на грунт. Разметка четырех шагов в соответствии от исходного положения до линии первого шага — 3–4 стопы, от линии первого шага до линии второго — 5 стоп, последнего — 4–5 стоп.

### **Задача 6.** Обучить скрестному шагу. *Средства.*

1. Стоя левым боком в сторону метания, левая стопа под углом 45°, тяжесть на правой. Переноса вес на левую и оставляя плечи сзади, сделать шаг правой, ставя ее на линию.

2. Стоя левым боком в сторону метания на левой ноге, правая скрестно перед левой, выполнить прыжок с левой на правую, левая вперед.

3. Стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди, рука отведена, тяжесть на правой; правая нога проносится скрестно перед левой, которая отталкивается вдогонку маху правой. Приземление на правую ногу и затем постановка левой ноги (в ходьбе).

4. То же, что и в упражнении 3, повторить без метания, затем с метанием топора.

*Методические указания.* В упражнении 1 линия прочерчена в 1—2 стопах от левой ноги, правая приземляется параллельно линии с внешней стороны пятки. Вернуться в исходное положение.

В упражнении 2 стараться коснуться опоры левой ногой как можно раньше вслед за правой.

В упражнении 3 правая выносится вперед скрестно, после приземления вес остается на правой. Левая нога ставится на грунт как можно быстрее вслед за правой. С постановкой левой ноги начинается поворот налево, чему способствует поворот бедра правой ноги и отведение левой руки. Одновременно спортсмен выводит правую руку наружу («взятие на себя»). Продолжая поворот налево, спортсмен проходит через положение «натянутого лука», заканчивающееся финальным усилием.

### **Задача 7.** Обучить метанию со скрестного шага. *Средства.*

1. Стоя на левой, правая перед левой, рука с топором отведена, левая рука перед грудью. Метание после выполнения скрестного шага с переходом в финальное усилие.

2. То же упражнение из исходного положения, стоя левым боком, вес на правой, туловище наклонено вправо так, что составляет с левой ногой одну прямую.

3. Метание топора со скрестного шага в цель, расположенную на расстоянии 10—12 м, из и.п. — стоя левым боком в сторону метания.

4. Выполнение скрестного шага и финального усилия после разбега боком с отведенным топором.

*Методические указания.* Правая выносится вперед скрестно, после приземления вес остается на правой ноге. Разведение бедер широкое, отталкивание правой мощное и быстрое, что способствует быстрому выносу ноги в скрестный шаг.

### **Задача 8.** Обучить метанию топора с укороченного разбега. *Средства.*

1. Выполнение четырех бросковых шагов медленно (шагом), с попаданием на контрольную отметку левой ногой.

2. Выполнение предварительной части разбега в сочетании с бросковыми шагами с имитацией финального усилия.

3. Метание топора с укороченного разбега.

*Методические указания.* В упражнении 1 отведение строго на два шага. В упражнениях 2 и 3 следить за отведением топора и ритмом шагов после попадания

на контрольную отметку. Добиваться ускоренного набегания, точного попадания левой ногой на контрольную отметку и слитного перехода на бросковые шаги.

**Задача 9.** Обучить технике метания топора с полного разбега. *Средства.*

1. Подбор и опробование разбега, его коррекция.
2. Метание топора с полного разбега с общей первой контрольной отметки.
3. Имитация метания топора с полного разбега.
4. Метание топора с полного разбега с постепенным увеличением скорости.
5. Метание топора в цель с полного разбега. Цель расположена на высоте 1–2 м и на расстоянии 15–20 м.
6. Выполнение метания в секторе с полного разбега с попаданием на контрольные отметки.

*Методические указания.* В упражнении 2 от общей контрольной отметки отсчитывается 16–20 обычных шагов или примерно 8–10 беговых шагов. После нахождения второй контрольной отметки каждый занимающийся пробегает свою предварительную часть разбега несколько раз с последующей коррекцией ее со стороны тренера-преподавателя. Затем он замеряет стопами расстояние от первой контрольной отметки до своей второй и запоминает. Там, где каждый занимающийся выполнит остановку после броска топора, должно быть начало планки. От этого места спортсмен отмеряет стопами расстояние до первой контрольной отметки. Продолжать уточнение разбега.

Упражнение 3 выполнять без снаряда. Обращать внимание на ритм разбега.

В упражнении 4 начало разбега выполнять медленно, сосредоточившись на правильном выполнении обгона снаряда на последних шагах.

В упражнении 5 необходимо обращать внимание на подбор и точность выполнения разбега.

**Задача 10.** Совершенствование техники метания топора. *Средства.*

1. Метание топора с полного разбега на технику.
2. Метание топора с полного разбега на результат.

*Методические указания.* Обращать внимание на ритмичную структуру метания топора, особенно на согласованность разбега с финальным усилием. Следить за правильным выполнением техники метания, корректировать угол вылета снаряда.

### **Методика обучения тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двумя ногами**

Методика обучения прыжкам с одновременным отталкиванием двумя ногами ничем не отличается от обучения классическим видам прыжков (прыжок в длину, тройной). Применяются все дидактические и педагогические принципы обучения. Последовательность обучения технике прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами рекомендуется следующая.

**Задача 1.** Создать у обучающихся представление о технике тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами с места и с разбега. *Средства:*

Анализ техники тройного национального прыжка по видеофильмам, кинограммам, кинокольцовкам, фотоснимкам.

Выполнение тройного национального прыжка тренером или квалифицированным спортсменом. Показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники тройного национального прыжка.

Пробное выполнение обучающимися тройного национального прыжка.

Задача 2. Создать необходимую физическую и функциональную подготовленность, координацию движений у обучающихся. *Средства:*

Подскоки на месте и в движении на одной и двух ногах без маховых движений руками и в сочетании с махом руками и движением туловища. Различные прыжки со скакалкой на время, быстроту и законченность отталкивания стопой. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди и одновременным махом обеими руками на количество раз, серий, на время. Выпрыгивание из глубокого приседа с опорой о гимнастическую стенку на двух и на одной ноге, на количество раз, серий, на время. То же, без опоры с махом руками вверх. «Скачки» на месте на левой и правой ноге «до отказа» на время, сериями. Прыжки «в шаг» на месте с разноименным и одноименным махом руками. То же через набивные мячи, низкие барьеры и по отметкам. То же с одновременным отталкиванием двух ног. Выполнение вышеперечисленных упражнений с небольшими отягощениями, расположенными на плечах, поясе.

Задача 3. Овладеть техникой прыжка с одновременным отталкиванием двух ног с места и с разбега. *Средства:*

Поточные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног с места и с небольшого разбега. То же в соревновательной форме. Поточные прыжки с небольшого разбега по намеченным отметкам. То же, но длина отметок увеличивается.

Задача 4. Освоить общую схему тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами. *Средства:*

Тройной прыжок с места; то же по ровным отметкам и с увеличением расстояния между отметками. Тройной прыжок с трех беговых шагов. Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног с небольшого разбега на технику, координацию движений с акцентом на высоту полета. В каждой части на быстроту отталкивания и скорость продвижения. Тройной прыжок с короткого разбега в соревновательной форме.

Задача 5. Совершенствование техники отталкивания и полета. *Средства:*

Многократное выполнение отталкивания с малого разбега с акцентом на силу отталкивания и маховое движение рук с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Задача 6. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием. *Средства:*

Многократные ускорения на отрезках с переходом на обе ноги для отталкивания. Повторный бег на отрезках с хода на время и технику. Повторный бег по длине своего разбега до и после контрольной отметки на дорожке. Повторное пробегание и переход на обе ноги на точность попадания на брусок. Прыжки с полного разбега на технику и результат.

Задача 7. Совершенствование техники тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами в целом. *Средства:*

Общеразвивающие упражнения без снарядов, со снарядами и на снарядах. Упражнения для развития общей и специальной силы, скорости бега и прыгучести. Многократное выполнение различных прыжковых упражнений. Различные ускорения и бег на технику и скорость, без отталкивания и в сочетании с отталкиванием. Участие в прикидках по прыжкам в длину с места и с разбега, по бегу на короткие дистанции, по тройному прыжку с места и с разбега, по тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двух ног с места и с разбега. Участие в соревнованиях.

### **Методика обучения технике прыжков через нарты**

При обучении прыжкам через нарты рекомендуется следующая последовательность.

Задача 1. Создать у занимающихся представление и правильное понятие о технике прыжков через нарты. *Средства:*

анализ техники прыжков через нарты по видеофильмам, кинокольцовкам, кинограммам, фотоснимкам; выполнение тренером или квалифицированным спортсменом прыжков через нарты; показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники прыжков через нарты; выполнение занимающимися прыжков через нарты.

Задача 2. Изучение техники прыжков через нарты, группировки и приземления. Преодоление психологического барьера при выполнении прыжков через нарты. *Средства:*

имитация отталкивания на месте с активным 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–двадцать нарт (высота нарт небольшая).

Задача 3. Изучение техники движения рук в сочетании с дыханием. *Средства:*

показать прыжок через нарты, акцентируя внимание на движении рук и выполнении дыхания (движения обеих рук вперед–вверх, согнутых в локтевом суставе, — вдох; опускание рук, согнутых в локтевом суставе, — выдох).

Задача 4. Изучение техники поворота после преодоления десяти нарт. *Средства:*

показ техники выполнения поворота после преодоления десяти нарт; прыжок с одновременным отталкиванием двух ног на месте с поворотом на 180° (руки движутся так же, как при преодолении нарт; расслабление мышц и восстановление дыхания в период поворота после преодоления десяти нарт; после поворота — расслабление мышц, наклон, глубокий вдох и выдох — подготовка к дальнейшим действиям прыгуна).

Задача 5. Совершенствование техники прыжков через нарты с одновременным отталкиванием двух ног и техники поворота после преодоления десяти нарт. *Средства:*

многократные повторные прыжки сериями и на время; выполнение специальных упражнений поточно с отягощениями; участие в прикидках и соревнованиях в соответствии с календарным планом.

#### **4. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

##### **4.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

- ❖ Наличие тренировочного спортивного зала;
- ❖ Наличие тренажерного зала;
- ❖ Наличие раздевалок, душевых;
- ❖ Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.202 №1144н;
- ❖ Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение №10 к ФССП);
- ❖ Обеспечение спортивной экипировкой (приложение №11 к ФССП);
- ❖ Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ❖ Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ❖ Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

#### **5. Кадровые условия реализации Программы**

5.1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-

преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

5.2. Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

5.3. Требования к уровню квалификации тренеров-преподавателей:

❖ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.