



МИНСПОРТ
РОССИИ



СПОРТИВНЫЙ
РЕЗЕРВ РОССИИ

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ



Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская общественная организация «Федерация северного многоборья России»;

Региональная общественная организация «Федерация северного многоборья Ямало-Ненецкого автономного округа»;

Региональная общественная организация «Федерация северного многоборья Ханты-Мансийского автономного округа-Югры»;

Красноярская региональная общественная организация «Краевая федерация Северного многоборья».

Рецензент:

Павлова Ольга Дмитриевна, кандидат культурологии, член Общероссийской общественной организации «Федерация северного многоборья России».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье».

Оглавление

Пояснительная записка	5
I. Общие положения	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
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	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «северное многоборье»	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III. Система контроля	18
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	18
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	20
IV. Рабочая программа по виду спорта «северное многоборье»	21
4.1. Общие рекомендации при составлении программного материала по этапам спортивной подготовки	21
4.2. Программный материал для этапа начальной подготовки	24
4.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)	31
4.4. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства	40
4.5. Психологическая подготовка	45
4.6. Обеспечение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий	46
4.7. Общие рекомендации по заполнению раздела	47
4.8. Учебно-тематический план	48

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «северное многоборье»	48
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	49
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	49
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	50
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	50
ПРИЛОЖЕНИЯ	53

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 12.12.2023 № 970 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 956 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 19.12.2022, регистрационный № 71612) с учетом изменений, внесенных приказом Минспорта России от 06.09.2023 № 639 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 956» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 17.10.2023 № 75609).

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 192н);

- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

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

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 956 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье» с учетом изменений, внесенных приказом Минспорта России от 06.09.2023 № 639 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 956» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 17.10.2023 № 75609) (далее – ФССП);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.12.2023 № 970 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье» (далее – Примерная программа);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получили структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье» (далее – Программа) предназначена для организации и осуществления учебно-тренировочного процесса в рамках образовательной деятельности по виду спорта «северное многоборье» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «северное многоборье» учитываются Организациями при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией 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.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-

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

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся) в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая Программу:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 2 – Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	12 - 16	16 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	624 - 832	832 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного в Программе с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

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

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – четырех 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.

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

- 1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ 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.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную

подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом параметров, указанных в таблице 3. Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и УТМ, но не ниже установленного ФССП.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	3	3
Основные	-	-	1	2	3	3

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «северное многоборье»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного

учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства

соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание

и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе, изучения исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами войны, труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: Спортсмены - герои Великой Отечественной войны, Спортсмены - герои локальных

войн и другие; экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также и другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся

в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об

определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя в том числе:

статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальными упражнениями, техническими элементами по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Судейская практика.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по Правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе, при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил вида спорта, положений

(регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся

и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

На ЭНП в виде спорта «северное многоборье» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
ЭНП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
ЭНП (свыше года обучения)	

Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ и ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, по организации питания и отдыха.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

- 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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На УТЭ:

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

На ССМ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 - овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «северное многоборье»;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- по видам спортивной подготовки;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание),
- необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На ВСМ:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «северное многоборье»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начало и окончание спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, этапа ССМ и этапа ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Вид спорта «северное многоборье» - сложно-координационный неолимпийский вид спорта, включающий в себя пять спортивных дисциплин:

- бег с палкой;
- метание топора на дальность;
- метание тынзяна на хорей;
- прыжки через нарты;
- тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами.

Исходя из разноплановости спортивных дисциплин и их вариативности в развитии физических качеств строиться программный материал по этапам спортивной подготовки.

4.1. Общие рекомендации при составлении программного материала по этапам спортивной подготовки

В многолетнем учебно-тренировочном процессе в виде спорта «северное многоборье» различают четыре периода спортивной подготовки: подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря и климатических условий.

Типичные варианты учебно-тренировочного года: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый. Примерный образец одноциклового периода спортивной подготовки представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Одноцикловый период спортивной подготовки

Период спортивной подготовки	Характеристика периода	Этап (по временам года)
Подготовительный период	Повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов	1 этап – июнь - июль
	Совершенствование технических элементов	2 этап – август
Предсоревновательный период	Развитие специальных физических качеств, совершенствование техники, совершенствование тактического мастерства и достижение необходимой спортивной формы	3 этап – сентябрь
Соревновательный период	Достижение наивысшей спортивной формы. Содержание тренировок предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки	с сентября по апрель
Переходный период	Активный отдых и восстановление после спортивных соревнований. В этот период основное внимание уделяется на поддержание уровня физической подготовленности	май

Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «северное многоборье»

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-14 дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с

календарной недель, хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Типы микроциклов и их направленность

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода.
Ударный (развивающий)	Этот микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками.
Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям.
Соревновательный	Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.
Межсоревновательный	Микроцикл, в котором непосредственная спортивная подготовка к спортивным соревнованиям сочетается с учебно-тренировочными занятиями. Микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер.
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур.

Возможные варианты микроциклов: двухдневный – один день тренировки, один день отдыха; трехдневный – два дня тренировки, один день отдыха; четырехдневный – три дня тренировки, один день отдыха; семидневный – шесть дней тренировки, один день отдыха.

Рекомендуется в микроциклах проводить следующие варианты сочетания нагрузок: в одно учебно-тренировочное занятие не включать упражнения на развитие силы и выносливости, при сочетании упражнений на развитие быстроты с упражнения на другие качества, упражнения на развитие быстроты выполнять в конце микроцикла. В отдельном учебно-тренировочном занятии обучение и совершенствование техническим приемам проводятся после разминки, иногда упражнения на совершенствование техническим приемам сознательно планируется на конец учебно-тренировочного занятия с целью закрепления навыков выполнения технических элементов на фоне утомления.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

4.2. Программный материал для этапа начальной подготовки

Основные задачи:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие обучающихся;
- овладение основами техники дисциплин: «тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами», «прыжки через нарты», «бег с палкой» вида спорта «северное многоборье»;
- изучение основ безопасного поведения при занятиях вида спорта «северное многоборье»;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах.

Этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена, он считается одним из наиболее важных этапов подготовки, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Поэтому необходимо вариативно подходить к построению учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс для групп на ЭНП включает в себя виды спортивной подготовки: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку, тактическую подготовку, теоретическую подготовку.

Специфика построения учебно-тренировочного занятия по развитию физических качеств заключается в вариативности выбора средств, их интенсивности, интервалов отдыха. Благодаря вариативности можно комплексно воздействовать на развитие различных физических качеств.

Примерный образец программного материала по видам спортивной подготовки представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Программный материал по видам спортивной подготовки на ЭНП

Направленность учебно-тренировочных занятия по видам спортивной подготовки	Краткое содержание
Общая физическая подготовка	
Развитие внимания, координации и быстроты реакции	Строевые упражнения: построение; выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом». При подаче команд указывается: название движений (змейкой, противоход, по диагонали), направление движения (налево, направо), способ выполнения (шагом, бегом).
Развитие гибкости, координации	Общеразвивающие упражнения: - упражнения на шейный отдел позвоночника: вращения, сгибание-разгибание, повороты в сторону; - круговые движения: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага; - наклоны вперед, назад, в стороны; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - в положении стоя с опорой руками на стену, поочередные махи вперед согнутой ногой и назад прямой, махи прямой ногой в стороны, круговые движения ногой назад или сбоку; - выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями.
Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: - движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, тоже самое с хлопком перед собой, передвижение на руках из упора стоя согнувшись в упор лежа и назад; - различные индивидуальные упражнения, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов.

	Упражнения для мышц туловища и шеи: - наклоны вперед, назад, в стороны; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - вставание на «мост», круговое движение одной и двумя ногами с увеличением и уменьшением радиуса; - сгибание туловища и подъем ног из различных исходных положений с закрепленными руками и ногами; - наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе, то же с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата;
	Упражнения для мышц ног: - выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума, то же с подскоками; - глубокий присед, полуприсед – на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой в различных положениях; - вставания на гимнастическую скамейку или стенку, на плинт, на коня и спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх-вперед; - пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприсед, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге; - ходьба на передней части стопы; - прыжки на двух ногах, со сменой положения ног, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз; - быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания, то же с отягощением на поясе и на плечах, с гантелями в руках; - лежа на спине с опорой в области плеч и стоп, таз поднят на верх, быстрое поднятие одной ноги, вторая нога опорная, далее быстрая смена положения ног; - поднятие и подбрасывание набивного мяча ногами; - сгибание, разгибание в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах с сопротивлением резины, партнера; - из упора лежа сзади, быстрый подъем тела или ног; - лежа на животе, пружинистое сгибание голени с помощью партнера; - удержание двух или одной ноги под различными углами с активным сопротивлением: действием партнера осуществляется пружинистое покачивание ноги, а также пружинистое покачивание выполняется спортсменом с сопротивлением партнера;

	- подъем на переднюю часть стопы. - различные прыжки со скакалкой на время, быстроту.
Снижение мышечного и нервного напряжения	Упражнения на расслабление мышц: - встряхивание рук и ног в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа и в висе; - постепенное напряжение в течение 4-6 с мышц рук, ног или всех мышц до максимального, приводя их затем в пассивное состояние, полное их расслабление в положении сидя и лежа.
Развитие координации и ловкости	- стойки на лопатках, голове и руках, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног на гимнастическую лестницу или на стену, ходьба на руках; - короткие и длинные кувырки вперед и назад, в стороны с опорой и без опоры на руки, через голову, через плечо (руки в стороны) с места, с шага и с разбега, толчком одной ногой и двумя, кувырки через партнера и препятствия различной высоты с полетом с места и с разбега; - «мост» из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивание в положении «моста», вставание на «мост» разгибанием назад и через стойку на руках с помощью и без помощи партнера, вставание из положения «моста»; - подъем разгибом из положения лежа на лопатках согнувшись с опорой руками.
Развитие гибкости, силовых качеств	Упражнения с партнером: - упражнения на гибкость с помощью партнера в различных исходных положениях; - упражнения на сопротивление с помощью партнера на различные группы мышц.
Развитие скоростно-силовых, силовых качеств	Упражнения с набивными мячами (вес мяча - до 5 кг): - броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной; - толкание мяча одной рукой и двумя; - подскоки и прыжки с мячом в руках и ногах; - броски мяча ногами вверх и вперед; - удержание равновесия, стоя на мяче на двух и одной ноге, сидя – наклоны, вращения, подбрасывания и броски мяча, толкание одной рукой и двумя от плеча, от груди вверх, вперед, метание мяча сбоку двумя руками и одной; - лежа на спине, броски мяча из-за головы, от груди одной рукой и двумя, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову, лежа на животе, броски от груди двумя руками, подъем ног с мячом; - передача одного, двух мячей в парах из положения стоя и сидя, перебрасывание одного, двух мячей на бегу, борьба за мяч; - игры и эстафеты с передачей по кругу одного или нескольких мячей на быстроту (в колонне над головами и между ног), раскладывание и собирание мячей на время Упражнения с гимнастической палкой:

	- в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа с гимнастической палкой в руках (различная ширина хвата) подъем и отведение рук назад, наклоны и повороты с гимнастической палкой на плечах и за спиной, прыжки через гимнастическую палку. Упражнения со скакалкой: - прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе на двух ногах и с продвижением вперед. различные эстафеты.
Комплексное развитие двигательных качеств	Спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, мини-футбол, национальные игры); подвижные игры (приложение № 6 к методическим рекомендациям)
Специальная физическая подготовка	
Развитие скоростных качеств	Спринтерский бег: - семенящий бег с переходом на бег; - бег на месте и с резким изменением направления; - бег – преследование по прямой линии; - бег – преследование с поочередным стартом; - коллективный бег – преследование; - бег с общим стартом; - челночный бег; - движения руками и ногами, как при беге; - медленный бег с продвижением за счет акцентированного разгибания стопы; - бег с высоким подниманием бедра с переходом на бег; - ускорение на отрезках 60-80 м (обращать внимание на постепенное наращивание скорости); - бег с максимальной скоростью на дистанции 20, 30, 40, 50, 60 м; - бег по кругу диаметром 10-15 м; - движения руками и ногами, как при беге с гантелями в руках и утяжеляющими манжетами на голеностопе; - бег на 100-200 м с равномерной скоростью по заданию тренера; - бег со старта и с ходу в гору и под уклон; - эстафетный бег.
Развитие выносливости	Бег на длинные дистанции; кроссы.
Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжковые упражнения: - прыжки с разбега 2-8 беговых шагов с доставанием рукой предметов, подвешенных на различной высоте; - многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге с разбега 4-6 беговых шагов;

	- поточные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног с места и с небольшого разбега; - выпрыгивание из глубокого приседа с опорой о гимнастическую стенку на двух и на одной ноге; - прыжки «в шаге» на месте с разноименным и одноименным махом руками; - прыжки на одной и двух ногах с помощью партнера и с отягощением; - запрыгивание на предметы; - прыжки с подтягиванием ног, а также через предметы. - спрыгивание на две и на одну ногу с последующим прыжком вперед; - прыжки в глубину с разбега; - прыжок с одновременным отталкиванием двух ног на месте с поворотом на 180°; - прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди и одновременным махом обеими руками на количество раз, серий, на время.
Развитие скоростно-силовых качеств и силы	Упражнения с мячами, набивными мячами, ядрами, камнями: - броски через голову назад (следить за полным выпрямлением ног с сохранением двух опорного положения); - метание набивного мяча одной рукой из-за головы с места из исходного положения стоя ноги врозь; - разнообразные упражнения с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками (из-за головы вперед, из-за головы назад, от груди вперед, снизу вперед и др.); - перебрасывание набивного мяча и теннисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость; - подводящие упражнения и обучение разбегу при метании мяча; - подводящие упражнения и обучение фазе финального усилия при метании мяча; - бросок теннисного мяча с места на дальность, с разбега на дальность; - бросок теннисного мяча с места в цель, с разбега в цель.
Техническая подготовка	
Формирование умений и навыков в прыжках через нарты	Обучение прыжкам с двух ног через нарты: - упражнения для обучения правильному положению тела, рук и ног в прыжке с отталкиванием с двух ног; - обучение ритмической структуре прыжков; - обучение и закрепление техники разворота после преодоления 10-го предмета; - дыхание при поворотах и в процессе прыжков.
Формирование умений и навыков в метании топора	Обучение метанию топора: - метание топора, одной рукой из-за головы с места из исходного положения стоя ноги врозь; - отведение топора на первых двух бросковых шагах в ходьбе;

	- подводящие упражнения и обучение разбегу при метании топора; - подводящие упражнения и обучение фазе финального усилия при метании топора; - метание топора с четырех бросковых шагов в медленном беге; - метание топора с прямолинейного разбега с постепенным увеличением скорости.
Формирование умений и навыков в метании тынзяна	Обучение метанию тынзяна: - выполнение намотки двух – трех витков с последней части тынзяна; - имитация броска тынзяна; - обучение скрестному шагу; - обучение технике перехода от разбега к метанию тынзяна со скрестного шага; - из исходного положения метание первого мотка тынзяна в цель на расстояние 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15 м; - метание тынзяна, изменяя усилие броска, при этом особое внимание уделяется действию пальцев.
Тактическая подготовка	
Формирование основных знаний в тактике северного многоборья	- обучение тактическим приемам бега с палкой (по ровной местности, в горку, с горки), многократные пробегания отрезков по пересеченной местности и т.п.; - обучение тактическим приемам прыжков через нарты (ритм и темп, паузы отдыха, распределение сил), многократные прыжки через нарты в определенном ритме и темпе; - обучение тактическим приемам в тройном прыжке с отталкиванием двумя ногами; - обучение тактическим приемам метания тынзяна на хорей (ритм и темп, паузы отдыха, распределение сил), многократное повторение упражнений в определенном ритме и темпе.
Теоретическая подготовка для ЭНП представлена в приложении №5 к методическим рекомендациям	

4.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Основные задачи:

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие обучающихся;
- воспитание морально – этических и волевых качеств;
- овладение и закрепление основ техники дисциплин вида спорта «северное многоборье»: «тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами», «прыжки через нарты», «бег с палкой», «метание топора», «метания тынзяна на хорей»;
- изучение основ безопасного поведения при занятиях вида спорта «северное многоборье»;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- обучение основам тактики по дисциплинам вида спорта «северное многоборье»: «тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами», «прыжки через нарты», «бег с палкой» вида спорта «северное многоборье»;
- овладение теоретическими знаниями, навыками и умениями судей на соревнованиях по виду спорта «северное многоборье».

Рекомендации.

Эффективность спортивной тренировки на УТЭ обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техники и физической подготовки обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки, как правило, приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, но в дальнейшем может отрицательно отразиться на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на УТЭ должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Примерный образец программного материала по видам спортивной подготовки представлен в таблице 8.

Таблица 8 – Программный материал по видам спортивной подготовки на УТЭ

Направленность учебно-тренировочных занятия по видам спортивной подготовки	Краткое содержание
Общая физическая подготовка	
Развитие гибкости, координации	Общеразвивающие упражнения: - упражнения на шейный отдел позвоночника: вращения, сгибание-разгибание, повороты в сторону; - круговые движения: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага; - наклоны вперед, назад, в стороны; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - из положения стоя с опорой руками на стену, поочередные махи назад прямой и вперед согнутой ногой, махи прямой ногой в стороны, круговые движения ногой назад или сбоку; - выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями.
Развитие скоростных, скоростно-силовых, иловых качеств	Упражнения для плечевого пояса: - движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, тоже самое с хлопком перед собой, сгибание и разгибания одной руки в упоре лежа, вторая рука не опирается на пол, передвижения на руках из упора стоя согнувшись в упор лежа и назад; - различные индивидуальные упражнения, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов. Упражнения для мышц туловища и шеи: - наклоны вперед, назад, в стороны; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - вставание на «мост», круговые движения одной и двумя ногами с увеличением и уменьшением радиуса;

	- сгибание туловища и подъем ног из различных исходных положений с закрепленными руками и ногами; - передвижение по кругу на руках; - из упора лежа сзади быстрый подъем тела или ног; - удержание двух или одной ноги под различными углами с активным сопротивлением с помощью партнера (пружинистые покачивания); - наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе, то же с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата.
	Упражнения для мышц ног: - выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума, то же с подскоками; - глубокий присед, полуприсед – на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой в различных положениях; - вставание на гимнастическую скамейку или стенку, плинт, гимнастического коня и спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх-вперед; - пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из полуприседа, приседа, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге; - ходьба на передней части стопы; - прыжки на двух ногах с отягощением, со сменой положения ног, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз; - быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания, то же с отягощением на поясе и на плечах, с гантелями в руках; - различные движения ногами с сопротивлением, с использованием резиновых амортизаторов, партнера; - лежа на животе, пружинистые сгибание голени с сопротивлением, с помощью партнера; - из полуприседа быстрое разгибание в тазобедренных и коленных суставах с большим отягощением; - подъем на переднюю часть стопы; - использование отягощений, блоковых приспособлений и качелей.

Снижение мышечного и нервного напряжения	Упражнения на расслабление мышц: - встряхивание рук и ног в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа и в висе; - постепенное напряжение в течение 4-6 с мышц рук, ног или всех мышц до максимального, приводя их затем в пассивное состояние, полное их расслабление в положении сидя и лежа.
Развитие координации и ловкости	- стойка на лопатках, голове и руках, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую скамейку, ходьба на руках; - короткие и длинные кувырки вперед и назад, в стороны с опорой и без опоры на руки, через голову, через плечо (руки в стороны) с места, с шага и с разбега, толчком одной ногой и двумя, кувырки вперед и назад вдвоем, кувырки через партнера и препятствия различной высоты с полетом с места и с разбега; - «мост» из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивание в положении «моста», вставание на «мост» наклоном назад и через стойку на руках с помощью и без помощи партнера, вставание с «моста»; - подъем разгибом из положения лежа на лопатках согнувшись с опорой руками; - перевороты боком в обе стороны с места, с шага и с разбега, то же вперед и назад; - сальто вперед с разбега, сальто назад с помощью и без помощи партнера.
Развитие гибкости, скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств	Упражнения с партнером: - упражнение на гибкость с помощью партнера в различных исходных положениях; - упражнения с сопротивлением, с использованием веса партнера и воздействием на различные группы мышц; - ходьба, прыжки и бег с партнером на спине и на плечах; - бег с низкого старта с сопротивлением партнера, упором руками в плечи. Упражнения с предметами и на снарядах: - из исходного положения - стойка ноги врозь, руки на поясе наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений; - броски и подбрасывания мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной; - толкание мяча одной рукой и двумя руками, от плеча, от груди вверх, вперед; - подскоки и прыжки с мячом в руках и ногах; - броски мяча ногами вверх и вперед;

	- удержание равновесия, стоя на мяче на двух и одной ноге, сидя – наклоны, вращения; - лежа на спине, броски мяча из-за головы, от груди одной рукой и двумя, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову; - лежа на животе, броски от груди двумя руками, подъем ног с мячом; - передача одного, двух мячей в парах из положения стоя и сидя, перебрасывание одного, двух мячей на бегу, борьба за мяч; - игры и эстафеты с передачей по кругу одного или нескольких мячей на быстроту (в колонне – над головами и между ног), раскладывание и собирание мячей на время. - в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа – с гимнастической палкой в руках (различная ширина хвата) подъем и отведение рук назад, наклоны и повороты с гимнастической палкой на плечах и за спиной, прыжки через гимнастическую палку; - висы на турнике, канате, лазанье по канату, подтягивания на турнике, поднимание согнутых и прямых ног, вращение ног в висе на турнике, канате; - размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, переворотом в упор на турнике, соскоки; - простые и опорные прыжки через гимнастического коня (козла) с жесткого или подкидного мостика в длину и в высоту, впрыгивание и спрыгивание со снарядов на одну и две ноги; - комбинированные прыжки и различные эстафеты с преодолением препятствий с использованием каната. - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения с применением гантелей, гирь, мешков с песком, штанги; - различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы, с перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, бег с различными отягощениями; - имитация метания гантелей, гирь; - жим, рывок, прием на грудь, толчок и тяга штанги различного веса; - прыжки со скакалкой на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах; - прыжки со скакалкой в полуприседе на двух ногах и с продвижением вперед; - различные эстафеты со скакалкой.
Упражнения на развитие общей выносливости	Езда на велосипеде, плавание, лыжные походы, кроссы.
Комплексное развитие	Спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, мини-футбол); подвижные игры (приложение № 6 к

двигательных качеств	методическим рекомендациям).
Специальная физическая подготовка	
Развитие скоростных качеств	Упражнения: - движения руками и ногами как при беге, то же с гантелями в руках и утяжеляющими манжетами на голеностопе; - медленный бег с продвижением за счет акцентированного разгибания стопы; - семенящий бег с переходом на бег; - бег с высоким подниманием бедра с переходом на бег; - ускорение на отрезках 60-80 м (обращать внимание на постепенное наращивание скорости); - бег на отрезках 30 м и 60 м с максимальной скоростью; - бег по кругу диаметром 10-15 м; - бег со старта и с ходу в гору и под уклон.
Развитие выносливости	Бег на дистанции 100 м, 200 м, 400 м, 500 м, 1000 м с равномерной скоростью
Развитие скоростно-силовых качеств	Обучение и совершенствование в технике прыжков: - прыжки с разбега 2-8 беговых шагов с доставанием рукой предметов, подвешенных на различной высоте; - многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге с разбега 4-6 беговых шагов; - поточные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног с места и с небольшого разбега; - прыжки «в шаге» на месте с разноименным и одноименным махом руками.
Техническая подготовка	
Формирование умений и навыков в прыжках через нарты	Обучение и совершенствование в технике прыжков с двух ног через нарты: - обучение и закрепление правильному положению тела, рук и ног в прыжке с отталкиванием с двух ног; - обучение и закрепление ритму прыжков; - обучение и закрепление техники разворота после преодоления 10-го предмета; - обучение и закрепление техники дыхания при поворотах и в процессе прыжков. Обучение и совершенствование в технике упражнений на развития прыгучести: - прыжки на одной и двух ногах с помощью партнера и с отягощением; - запрыгивание на предметы;

	- прыжки с подтягиванием ног, а также через предметы; - спрыгивание на две и на одну ногу с последующим прыжком вперед; - прыжки в глубину с разбега. - различные прыжки со скакалкой на время, быстроту; - прыжок с одновременным отталкиванием двух ног на месте с поворотом на 180°; - прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди и одновременным махом обеими руками на количество раз, серий, на время.
Формирование умений и навыков в метаниях	Обучение и совершенствование в технике метания мяча: - совершенствование фазы разбега при метании мяча; - совершенствование фазы финального усилия при метании мяча; - бросок теннисного мяча с места на дальность, с разбега на дальность; - бросок теннисного мяча с места в цель, с разбега в цель; - броски через голову назад набивного мяча, ядра, камней (следить за полным выпрямлением ног с сохранением двух опорного положения); - метание набивного мяча одной рукой из-за головы с места из исходного положения стоя ноги врозь; - разнообразные упражнения с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками (из-за головы вперед, из-за головы назад, от груди вперед, снизу вперед и др.); - перебрасывание набивного мяча или теннисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость. Обучение и совершенствование в технике метанию топора: - имитация броска топора; - совершенствование в технике скрестного шага при метании топора; - обучение и совершенствование фазы разбега при метании топора; - обучение и совершенствование фазы финального усилия при метании топора; - метание топора, одной рукой из-за головы с места из исходного положения стоя ноги врозь; - отведение топора на первых двух бросковых шагах в ходьбе; - метание топора с четырех бросковых шагов в медленном беге; - метание топора с полного разбега с постепенным увеличением скорости.

	Обучение и совершенствование в технике метания тынзяна: - выполнение намотки двух – трех витков с последней части тынзяна; - из исходного положения метание первого мотка тынзяна в цель на расстояние 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15 м; - метание тынзяна, изменяя усилие броска, при этом особое внимание уделяется действию пальцев; - научить технике перехода от разбега к метанию тынзяна со скрестного шага.
Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Упражнения: - упражнения со штангой, гантелями: лежа на спине, жим штанги/гантелей двумя руками под разными углами, лежа на спине, разведение рук с гантелями в стороны, подъем и опускание рук с гантелями, гири, блинами; - толчки и метания подвешенных гирь и лежащих на высоте плеч мячей; - жонглирование, вращения (с гирей, мешком, палкой), скачки, выпрямления (финальный разгон) и броски гирь; - поднятие груза на воротке, отталкивания от стены двумя и одной рукой, движения с блином, гантелями; - размахивания, повороты, наклоны и броски блинов, гантелей разными способами; - повороты со штангой на плечах, на руках, то же с подвешенной штангой; - из различных исходных положений наклоны вперед, назад и в стороны с быстрым выпрямлением туловища, то же с отягощением; - подъем гири, штанги из различных исходных положений; - рывки штанги, рывки с вися, тяги, приседания и полуприседания, пружинистые покачивания, ходьба со штангой, партнером; - прыжковые упражнения и спрыгивания на двух и одной ноге.
Тактическая подготовка	
Освоение и совершенствование знаний в тактике северного многоборья	Упражнения: - овладение тактическими приемами бега с палкой (по ровной местности, в горку, с горки, ритм и темп бега), многократные пробегания отрезков 200 м, 300 м, 400 м, 500 м и т.д. с определенной скоростью; - овладение тактическими приемами прыжков через нарты (ритм и темп, паузы отдыха,

	распределение сил), многократные прыжки через нарты в определенном ритме и темпе; - обучение и овладение тактическими приемами в тройном прыжке с отталкиванием двумя ногами (показ максимального результата в первой попытке и т.п.); - обучение и овладение тактическими приемами в метании топора на дальность (показ максимального результата в первой попытке, использование различной тактики в зависимости от типа покрытия и погодных условий и т.п.); - овладение тактическими приемами метания тынзяна на хорей (ритм и темп, паузы отдыха, распределение сил), многократное повторение упражнений в определенном ритме и темпе; - участие в контрольных соревнованиях, в соревнованиях с применением тактических действий; - моделирование соревновательных упражнений и применение тактических действий в них.
--	---

4.4. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства

Основные задачи:

- совершенствование уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- воспитание высокой нравственности и патриотизма;
- совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Программный материал включает в себя:

- 1) материал по техническому мастерству с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;
- 2) методические рекомендации по освоению, совершенствованию уровня спортивной подготовленности;
- 3) многообразный арсенал технических элементов для формирования технических навыков.

Для обучающихся на ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП). ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса (приложение № 5 к ФССП).

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких аспектов: анализ данных предшествующего сезона; выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена; постановка целей и задач на планируемый период; разработка модели динамики изменения состояния спортсмена; выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок; определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

Примерный образец программного материала по видам спортивной подготовки представлен в таблице 9.

Таблица 9 – Программный материал по видам спортивной подготовки на ССМ и ВСМ

Направленность учебно-тренировочных занятия по видам спортивной подготовки	Краткое содержание
Общая физическая подготовка	
Развитие гибкости, координации	Общеразвивающие упражнения: - упражнения на шейный отдел позвоночника: вращения, сгибание-разгибание, повороты в сторону; - круговые движения: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага; - наклоны вперед, назад, в стороны; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - в сгибание и разгибание с опорой руками на стену, поочередные махи назад прямой и вперед согнутой ногой, махи прямой ногой в стороны, круговые движения ногой назад или сбоку; - выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями.
Развитие скоростных качеств	- ускорения; - бег на короткие отрезки (до 100 м) с максимальной интенсивностью.
Развитие скоростно-силовых качеств	- упражнения с «пружинящими» движениями, подскоки и выпрыгивания из полуприседа, приседа, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге.
Развитие силовых качеств	- сгибание и разгибания рук в упоре лежа, тоже самое с хлопком перед собой, сгибание и разгибания одной руки в упоре лежа, вторая рука не опирается на пол, передвижения на руках из упора стоя согнувшись в упор лежа и назад; - вставание на «мост», круговое движение одной и двумя ногами с увеличением и уменьшением радиуса; - ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума, то же с подскоками; - глубокий присед – на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой в различных положениях; - подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками и ногами; - упражнения с сопротивлением и/или с помощью партнера, с использованием веса партнера и воздействием на различные группы мышц.
Развитие координации	- стойка на лопатках, голове и руках, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую скамейку, ходьба на руках;

	короткие и длинные кувырки вперед и назад; в стороны с опорой и без опоры на руки, через голову, через плечо (руки в стороны) с места, с шага и с разбега, толчком одной ногой и двумя, кувырки вперед и назад, кувырки через партнера и препятствия различной высоты с полетом с места и с разбега; - «мост» из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивание в положении моста, вставание на мост наклоном назад и через стойку на руках с помощью и без помощи партнера, вставание с моста; - подъем разгибом из положения лежа на лопатках согнувшись с опорой руками; - перевороты боком в обе стороны с места, с шага и с разбега, то же вперед и назад; - сальто вперед с разбега, сальто назад.
Развитие общей выносливости	Езда на велосипеде, плавание, лыжные походы, кроссы.
Комплексные упражнения	Игры (баскетбол, гандбол, футбол, мини-футбол).
Специальная физическая подготовка	
Совершенствование навыков в технике бега	Упражнение: - бег в медленном равномерном темпе (пульс до 120 уд./мин.); - кросс; - много повторный бег на дистанцию 200-400 м с равномерной скоростью по заданию тренера, с интервалом отдыха до 1 минуты; - бег с палкой; - переменный бег от 200 до 2000 м (совершенствовать умение увеличивать скорость); - повторный бег на 600 м (показать одинаковое время бега на каждые 200 м); - бег в затрудненных условиях (дождь, ветер, мягкий грунт и т.д.). обратить внимание на вариативность техники в зависимости от условий. - семенящий бег с переходом на бег; - бег с высоким подниманием бедра с переходом на бег; - бег на отрезках 30 м и 60 м с максимальной скоростью; - ускорение на отрезках 60-80 м (обращать внимание на постепенное наращивание скорости); - бег со старта и с ходу в гору и под уклон; - барьерный бег; - быстрый набор скорости и переход на свободный бег на 80-120 м (следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному).
Совершенствование навыков в технике прыжков	Прыжковые упражнения: - прыжки с разбега 2-8 беговых шагов с доставанием рукой предметов, подвешенных на различной высоте;

	- многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге с разбега 4-6 беговых шагов; - поточные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног с места и с небольшого разбега; - прыжки «в шаге» на месте с разноименным и одноименным махом руками; - прыжки в длину с места и с разбега; - прыжки на одной и двух ногах с помощью партнера и с отягощением; - различные прыжки с использованием короткой и длинной скакалки; - напрыгивание на предметы; - прыжки с подтягиванием ног, а также через предметы; - спрыгивание на две и на одну ногу с последующим прыжком вперед; - прыжки в глубину с разбега; - прыжок с одновременным отталкиванием двух ног на месте с поворотом на 180°; - прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди и одновременным махом обеими руками на количество раз, серий, на время.
Техническая подготовка	
Совершенствование навыков метания топора	Упражнения: - лежа на спине, жим двумя руками под разными углами, исходное положение то же – разведение, подъем и опускание рук с гантелями, гирями, блинами. - толчки и метания подвешенных гирь и лежащих на высоте плеч мячей. - жонглирование, вращения (с гирей, мешком, палкой), скачки, выпрямления (финальный разгон) и броски гирь. - поднимание груза на воротке, отталкивания от стены двумя и одной рукой, движения с блином, гантелями. - размахивания, повороты наклоны и броски блинов, гантелей разными способами. - повороты со штангой на плечах, на руках, то же с подвешенной штангой. - из различных исходных положений наклоны вперед, назад и в стороны с быстрым выпрямлением туловища, то же с отягощением. - подъем гири, штанги из различных исходных положений. - рывки штанги, рывки с виса, тяги, присоединения и полуприседания, пружинистые покачивания, ходьба со штангой, партнером. - прогибания с помощью и сопротивлением. - прыжковые упражнения и спрыгивания на двух и одной ноге. - стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. метание топора в цель на расстоянии 10-12 м за счет хлестообразного движения руки; - метание топора с четырех бросковых шагов в медленном беге; - метание топора с четырех бросковых шагов в цель на расстоянии 10-12 м;

	- метание топора со скрестного шага в цель, расположенную на расстоянии 10-12 м; - метание топора с укороченного разбега; - выполнение метания в сектор с полного разбега с попаданием на контрольные отметки;
Совершенствование навыков метания тынзяна	Упражнения: - метание тынзяна с акцентом на равномерное раскрытие и падение тынзяна сверху вниз: на дальность, на определенное расстояние (6, 8, 10 м); - метание тынзяна, собранного кольцами, с выпуском из руки полностью всего тынзяна;
Совершенствование навыков бега с палкой	Пробегание дистанций 1 – 2 км с палкой.
Совершенствование навыков прыжков через нарты	Упражнение: - прыжки через нарты с разворотом после преодоления 10 предмета (количество нарт не менее 10 шт.); - прыжки через нарты с заданной скоростью преодоления.
Совершенствование навыков тройного прыжка с отталкиванием двумя ногами	Упражнение: - тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами с места; - разбег с напрыгиванием на две ноги и одинарный прыжок; - разбег с тройным прыжком с отталкиванием двумя ногами.
Тактическая подготовка	
Совершенствование в тактике северного многоборья	Тактические действия: - совершенствование тактических приемов бега с палкой (по ровной местности, в горку, с горки, ритм и темп бега, начало, середина и финишная прямая дистанции), многократные пробегания отрезков 200 м, 300 м, 400 м, 500 м и т.д. с определенной скоростью; - совершенствование тактических приемов прыжков через нарты (ритм и темп, паузы отдыха, распределение сил), многократные прыжки через нарты в соревновательном ритме и темпе, с паузами отдыха; - совершенствование тактических приемов в тройном прыжке с отталкиванием двумя ногами (показ максимального результата в первой попытке и т.п.); - совершенствование тактических приемов в метании топора на дальность (показ максимального результата в первой попытке, использование различной тактики в зависимости от типа покрытия и погодных условий и т.п.); - совершенствование тактических приемов метания тынзяна на хорей (ритм и темп, паузы отдыха, распределение сил), многократное повторение упражнений в определенном ритме и темпе; - участие в контрольных соревнованиях, в соревнованиях с применением тактических действий; - моделирование соревновательных упражнений и применение тактических действий в них; - анализ прошедших соревнований и применения тактических приемов с выводами.

4.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психических функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и участия в соревнованиях.

Формирование психической готовности обучающихся требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствование внимания, развитие морально-волевой подготовки.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов решает свои, строго определенные задачи, но в тоже время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки рассматриваются:

- воспитание морально-волевых качеств;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания;
- способность быстро и правильно оценивать ситуацию;
- развитие способности управлять своими эмоциями, привитие устойчивого интереса к занятиям видом спорта «северное многоборье» посредством словесных воздействий тренера-преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы), методами моделирования соревновательной ситуации.

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления:

- создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки;
- формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям имеет следующие задачи:

- психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации;
- моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося и др.

Учебно-тренировочный процесс, прежде всего, формирует психическую выносливость, целеустремленность, волю, самостоятельность в постановке и реализации целей, принятии решений.

Для достижения желаемого результата тренер-преподаватель должен

поставить перед обучающимся реальную, основанную на знании возможностей и объективных предпосылок цель, а также поддержать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к выполнению этой цели. Когда обучающийся глубоко убежден в том, что у него есть возможность достичь намеченной цели за необходимый промежуток времени, когда осознает ее важность, он внутренне готов бороться за ее достижение.

На протяжении всей спортивной деятельности составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена (формирование выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Психологические упражнения представляют собой познавательную деятельность, связанную с индивидуальным, психологическим и визуальным сознанием каждого спортсмена в отдельности. Психологические упражнения и тренировки эффективный способ повышения уровня переключаемости внимания.

4.6. Обеспечение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий

Рекомендации по технике безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

Обучающиеся допускаются к учебно-тренировочным занятиям в спортивной форме и спортивной обуви.

Перед началом учебно-тренировочных занятий обучающиеся под руководством тренера-преподавателя проверяют исправность инвентаря и оборудования.

В начале учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель проводит общую и специальную разминку.

В начале учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель напоминает обучающимся основные правила техники безопасности.

Рекомендации по технике безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий

Во время проведения учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны:

- соблюдать дисциплину, не толкать других обучающихся, действовать только по указанию тренера-преподавателя;
- быть внимательными, не отвлекаться на посторонние действия, несвязанные с тренировочным процессом;
- не приносить в спортивный зал посторонние предметы (телефоны, книги, сумки и т.д.);
- не двигать без необходимости спортивные снаряды;

- При поломке инвентаря или оборудования прекратить использование данного инвентаря или оборудования и сообщить тренер-преподавателю.

При плохом самочувствии или получении травмы обучающийся должен прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен оценить состояние обучающегося, при необходимости оказать первую медицинскую помощь или отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Рекомендации по технике безопасности по окончании проведения учебно-тренировочных занятий

Обучающиеся под руководством тренера-преподавателя убирают в специальное отведенное место инвентарь и оборудование.

По окончании занятия необходимо принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4.7. Общие рекомендации по заполнению раздела

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающую рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему

учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годовичного цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

4.8. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «северное многоборье»

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

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

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

год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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), согласно ФССП, предусматривают:

- наличие места для метания тынзяна;
- наличие места для метания топора;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми 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.

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе, с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими иными работниками.

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

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные: Приказом № 952н, Приказом № 362н, Приказом № 237н, Приказом № 192н, Приказом № 916н.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Богун, П.Н. Игра как основа национальных видов спорта: пособие для учителей физического воспитания, воспитателей школ-интернатов / П.Н. Богун. – Санкт-Петербург: Изд-во Просвещение, 2004.

2. Бувеская, И.П. Лёгкая атлетика. Метания: примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР / И.П. Бувеская, В.Б. Зеличенко. – Москва: Изд-во Советский спорт, 2005.

3. Зуев, В.Н. Управление системой соревнований в северном многоборье / В.Н.Зуев; СибГАФК. – Омск: СибГАФК, 1996. – 170 с.
4. Зуев, В.Н. Программа для детско-юношеских спортивных школ Российской Федерации (утверждена Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту) / В.Н. Зуев, Г.В. Сысолятин. – Москва, 2002 г.
5. Зуев, В.Н. Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / под редакцией В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. – Москва, 2003. – 43 с.
6. Зуев, В.Н. Северное многоборье / В.Н. Зуев. – Тюмень, 2003. – 280 с.
7. Ивочкин, В.В. Лёгкая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / В.В. Ивочкин. – Москва : Изд-во Советский спорт, 2004.
8. Ковалько, В.И. Игровой подход. Поурочные разработки по физкультуре / В.И. Коваленко. – Москва: Изд-во Вако, 2010.
9. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки/ Л.П. Матвеев. – Москва : Изд-во Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
10. Никитушкина, Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы: методическое пособие / Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. – Москва : Изд-во Советский спорт, 2012.
11. Прокопенко, В.И. Правила соревнований по национальным видам спорта малочисленных народов Севера Нижневартовского района / сост. В.И.Прокопенко, Н.В.Самоловова. – Нижневартовск, 1997. – 73 с.
12. Радчич, И.Ю. Лёгкая атлетика. Прыжки: примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР / И.Ю. Радчич, В.Б. Зеличенко. – Москва: Изд-во Советский спорт, 2005.
13. Самоловова, Н.В. 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. – 87 с.
14. Синявский, Н.И. Северное многоборье: учебно-методическое пособие / Н.И.Синявский, В.В.Власов [и др.] – Сургут, 2002. – 76 с.
15. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В. Д. Фискалов. – Москва: Изд-во Советский спорт, 2010. – 392 с.
16. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Изд-во Академия, 2014.
17. Чесноков, Н.Н. Лёгкая атлетика: учебник / под редакцией Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никушина. – Москва : Изд-во Физическая культура, 2010.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru).
2. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» (<https://fcpsr.ru/>);
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
- Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>).
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).
6. Олимпийский комитет России (<https://olympic.ru/>).
7. Федерация северного многоборья России (<https://nmfr.ru/>).

Информационные образовательные ресурсы:

1. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] – URL: <https://www.edu.ru>.

2. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru>.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1 к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план (образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	16	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	140-175	137-204	200-291	168-234	162-225	133-83
2.	Специальная физическая подготовка	69-87	112-137	241-333	309-440	562-636	832-882
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0	17-33	19-47	50-75	83-116
4.	Техническая подготовка	31-47	42-67	100-150	122-187	212-262	316-366
5.	Тактическая подготовка	2-3	4-7	11-17	13-22	17-34	28-56
6.	Теоретическая подготовка	2-3	4-7	11-17	12-22	17-34	28-55
7.	Психологическая подготовка	2-3	4-7	11-16	12-22	16-32	27-55
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	2-4	9-11	10-17	18-22	28-33
9.	Инструкторская практика	-	0	4-13	5-19	13-31	17-50
10.	Судейская практика	-	0	4-12	4-18	12-31	16-50
11.	Медицинские, медико-	1-2	1-4	8-11	9-15	16-20	27-33

	биологические мероприятия						
12.	Восстановительные мероприятия	1-2	1-2	8-11	9-15	16-20	28-34
Общее количество часов в год		312	416	832	936	1248	1664

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: 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); ...	В течение года
2.3.	...	...	...
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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
3.3.	...	...	...
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные	В течение

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов; ...	года
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		процессе формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

План инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Вид практики	Описание
Начальной подготовки	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Подбор спортивного инвентаря. Как ухаживать за спортивным инвентарем. Подготовка спортивного инвентаря к использованию в учебно-тренировочном процессе.
	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...
Этап совершенствования	Олимпийское движение. Роль и место	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в

спортивного мастерства	физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание.

	содержание в спортивной деятельности	Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...

Подвижные игры

Данные игры являются своеобразным подготовительным упражнением к тройному прыжку, прыжкам через нарты, метанию.

Удочка

К концу веревки привязывают мешочек с песком. Дети становятся в круг. Тренер-преподаватель находится внутри круга, держит свободный конец веревки и, вращая её, старается задеть мешочком кого-либо из ребят. Играющие подпрыгивают толчком двух ног, пропуская мешочек под ногами. Тот, кого мешочек заденет два или три раза (смотря по условиям), выходит из игры. Вращать веревку надо так, чтобы мешочек почти не отрывался от земли. Побеждает тот, кто ни разу не задел мешочек при подпрыгивании.

Зайцы

Учебно-тренировочная группа разделяется на 2-3 команды и выстраиваются в колонну у стартовой линии. По команде дети начинают передвигаться прыжками толчком двумя ногами к месту разворота. Обратно возвращаются тем же способом и передают эстафету касанием руки плеча следующего игрока. Расстояние от стартовой линии до места разворота от 6 до 10 метров. Побеждает та команда, которая раньше выполнит задание.

Кенгуру

Тренер-преподаватель ставит несколько гимнастических скамеек в ряд на расстоянии 30-40 сантиметров, имитируя расстановку нарт к соревнованиям. Учебно-тренировочная группа разделяется на 2 команды и выстраивается в колонну у правого и левого края первой скамейки. По команде дети начинают перепрыгивать через скамейки толчком двух ног. Обратно возвращаются бегом и передают право на старт другому игроку касаясь его рукой. Побеждает та команда, которая раньше выполнит задание.

Переправа через болото

Тренер-преподаватель рисует в положении стоя неправильной формы, которые изображают кочки. Расположить «кочки» следует в виде ломаной линии на разном расстоянии друг от друга, но при условии, что дети смогут допрыгнуть до них, производя прыжок двумя ногами. Последняя «кочка» располагается на расстоянии максимального прыжка. Дети выстраиваются в колонну и начинают переправу. Не допрыгнувший до кочки получает штрафной балл. Побеждает спортсмен, набравший наименьшее количество штрафных баллов.

Чей отскок дальше

Учебно-тренировочная группа делится на 2 команды и выстраивается лицом к стене зала на расстоянии 10-15 метров. По команде по одному спортсмену от каждой команды выполняют бросок теннисного мяча. Задача играющего бросить мяч таким образом, чтобы мяч отскочил от стены как можно дальше. Тренер-преподаватель контролирует отскок мяча у обеих команд и даёт одно очко той команде, у которой отскок был дальше. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Мячом в цель

На расстоянии 10 шагов от играющих кладут волейбольный мяч. Каждый по очереди метает в него теннисным мячом. Выигрывает тот, кто не промахнулся и у кого после попадания мяч откатился дальше.

Попади в мяч

Игроки делятся на 2-3 команды и выстраиваются в колонны. Тренер-преподаватель располагается в 3 метрах лицом к занимающимся. Тренер подбрасывает волейбольный мяч вертикально вверх, дети метают в него теннисный мяч, стараясь попасть в цель. Бросивший мяч становится в конец колонны. За каждое попадание команде даётся 1 очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.