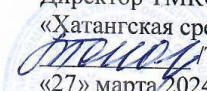
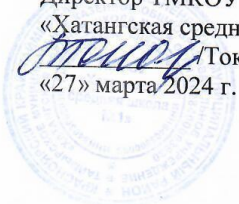


ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАТАНГСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1»

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом ТМКОУ
«Хатангская средняя школа №1»
Протокол №4 «27» марта 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТМКОУ
«Хатангская средняя школа №1»
 /Токаренко А.И./
«27» марта 2024 г.


ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Северное многоборье»

Направленность программы: физкультурно-спортивное
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 10 – 18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель
педагог дополнительного
образования
Укусников Андрей
Анатольевич

Хатанга
2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- | | | |
|-----|---|------------|
| 1.1 | Пояснительная записка | стр. 2-6 |
| 1.2 | Цель и задачи программы | стр. 7 |
| 1.3 | Содержание программы (учебный план и содержание учебного плана для каждого года обучения) | стр. 8-19 |
| 1.4 | Планируемые результаты | стр. 20-21 |

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- | | | |
|-----|--|------------|
| 2.1 | Календарный учебный график | стр. 22 |
| 2.2 | Условия реализации программы | стр. 23-24 |
| 2.3 | Формы аттестации и оценочные материалы | стр. 25-26 |
| 2.4 | Методические материалы | стр. 27-28 |
| 2.5 | Список литературы | стр. 29 |

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Северное многоборье» имеет физкультурно-спортивную *направленность*, направлена на:

- формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства;
- укрепление здоровья;
- формирование морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Дополнительная общеобразовательная программа «Северное многоборье» разработана в соответствии с *нормативными документами*:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступает в силу с 01.03.2022);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных

общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Устав ТМК ОУ «Хатангская средняя школа №1»;

- Локальный акт «Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам ТМК ОУ «Хатангская средняя школа №1».

Актуальность. Программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества

Физическая культура индивида должна формироваться через национальные традиции физического воспитания как часть общей этнической культуры личности. Сегодня очевидно, что формирование школы XXI века невозможно без глубокого изучения и использования национально-регионального компонента в системе образования и воспитания. В этом наш богатейший духовный, интеллектуальный ресурс, позволяющий надеяться на оптимистические перспективы России. Включение национально-регионального компонента в работу дополнительного образования традиционного двигательного материала коренных народов Таймыра играет существенную роль в нравственном, интеллектуальном, патриотическом, эстетическом становлении подрастающего поколения.

Обучающиеся с интересом узнают об особенностях северного многоборья, как вида спорта, об истории развития этого вида спорта в регионе. Это позволяет не только расширить кругозор, но и формирует потребность в сохранении и бережном отношении к наследию коренных народов Таймырской земли, способствует установлению прочных связей с коренным народом, обогащает духовные и социальные качества детей.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Северное многоборье» в системе дополнительного образования детей, позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, призвана углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков обучающихся национальными видами спорта народов Севера.

Данная программа является лучшим средством развития физических качеств, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости.

Весь образовательный процесс создаёт прекрасные условия для укрепления опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами ОФП.

Новизна программы Программа структурирована на интеграции и опережении с предметами общеобразовательной школы:

- физкультурой (гимнастика – акробатика; укрепление мышечного корсета; развитие: координации, гибкости, ловкости, силы, выносливости, быстроты; силовая физическая подготовка; легкая атлетика; подвижные и спортивные игры, ВФСК ГТО);
- биологией (здоровый образ жизни – режим дня, гигиена, правильное питание строение человека);
- обществознанием (выбор будущей профессии).

Данная программа позволяет выявить задатки и способности, привить приёмы регуляции и саморегуляции психического и физического состояния обучающихся.

Проведение соревнований по северному многоборью на праздниках народов Севера, традиционно организованных (день оленевода, рыбака), государственных (международные праздники Севера, фестивали национальных видов спорта) способствуют не только формированию физической культуры личности, но и решению обще социальных проблем, в частности, укреплению связи между этносами.

Отличительные особенности программы .

Данная дополнительная общеобразовательная программа отличается от уже существующих:

- в усилении значимости в физическом воспитании культурного наследия народов Севера;
- занятия по северному многоборью, направлены на подготовку учащихся к традиционно промысловой деятельности народов Севера (охота, оленеводство, рыболовство);
- из всего многообразия национальных видов спорта выбраны самые популярные и доступные для обучения в условиях спортивного зала;
- личностно-ориентированным подходом к обучению (предполагает знание индивидуальных особенностей ребёнка, с включением сюда природных, физических и психических свойств личности, в том и числе и детей с ОВЗ):
- индивидуальный подход к обучению ребёнка (поэтапном освоении учащимися, предлагаемого курса, что даёт возможность детям с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям) при помощи подбора заданий разного уровня сложности.

Тип программы

По степени авторства: модифицированная.

Составлена на основе:

-авторская программа В.Н. Зуев, Г.В.Сысолятин, А.В. Конев. «Программа для детско-юношеских спортивных школ Российской Федерации.

Национальные виды спорта Северное многоборье; г. Нижневартовск, 2016»;

-авторская программа «Национальные виды спорта. Северное многоборье», автор Казаков Д.С., п. Харута, 2013г.;

-методические рекомендации «Техническая и физическая подготовка начинающих спортсменов в северном многоборье», автор Косенков Д.И., г. Нижневартонск, 2011г.

По уровню освоения: стартовый

По способу организации своего содержания: модульная (составлена из самостоятельных, целостных блоков).

Адресат программы

Программа адресована детям 10 - 18 лет.

Условия набора: набор свободный (отсутствие медицинских противопоказаний обязательно), по желанию ребёнка и по заявлению родителей.

Наполняемость – 10-12 человек, учебная группа с постоянным составом, из детей разного возраста, где занимаются одновременно мальчики и девочки.

Психологические особенности. Данный возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на её пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

Подростковая психология считается самым противоречивым феноменом, характеризующимся непостоянством и появлением ноток бунтарства. Подростковый этап знаменуется выходом крохи из детства. Здесь вчерашний малыш начинает заглядывать в собственный внутренний мир, постигает новое о своей личности. На описываемом этапе формируется критическое мышление на фоне бунтарства и отрицания привычных поведенческих паттернов. В данный период значительно трансформируются принципы, мировоззрение, общественная позиция, положение среди одноклассников. Ребёнок начинает играть более значимую роль в школьной среде, семье. В этой связи ему начинает предъявляться больше требований социумом и родителями, которые по содержанию становятся более серьезными и основательными.

Срок реализации и объём учебных часов. Программа обучения рассчитана на 1 год. Общий объём учебных часов за весь период обучения составляет – 144 часа (4 часа в неделю).

Формы обучения. Обучение осуществляется в *очной* форме.

Режим занятий. На основании Постановления Главного государственного

санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», а также в соответствии с Положением об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам ТМК ОУ «Хатангская средняя школа №1» занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 академическому часу (40 минут).

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов через обучение северным многоборьем.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить с историей развития национального вида спорта северное многоборье, требованиями к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, правилами соревнований;
- сформировать начальную спортивную подготовку по профилю северного многоборья;
- обучить элементам, технике и тактике избранного вида спорта;
- научить правильному регулированию своей физической нагрузки;
- сформировать представления о северном многоборье как виде спорта, об используемом спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физической культурой

Развивающие:

- развивать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- развивать специальные физические качества, характерные для избранного вида спорта: быстроты, выносливости, координации, внимания, скоростно-силовых качеств;
- развивать стремление к совершенствованию как способа достижения наивысших результатов через участие в соревнованиях;
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
- развивать коммуникативные навыки и лидерские качества.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, в том числе и такому виду спорта как северное многоборье;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- способствовать развитию социальной активности учащихся;
- формировать морально-волевые и нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, чувство самостоятельности, ответственности, силу воли, умение управлять своими эмоциями и действиями умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Раздел, темы	Всего часов	В том числе		Формы контроля/ аттестации
			Тео	Прак	

			рия	тика	
I. Теоретическая подготовка					
1.1	Место физической культуры и спорта в современном обществе. <i>Входная диагностика</i>	2	1	1	Опрос, блиц-опрос
1.2	История развития северного многоборья.	2	1	1	Опрос (тест)
1.3	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	2	1	1	Наблюдение, опрос
1.4	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.	2	1	1	Опрос (тест)
1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	0,5	0,5	Наблюдение, опрос (тест), зачёт
1.6	Требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.	1	0,5	0,5	Наблюдение, опрос (тест), зачёт
Итого		10	5	5	
II. Общая физическая подготовка					
2.1	Лёгкая атлетика	20	3	17	Наблюдение, соревнование
2.2	Упражнения без предметов	10	2	8	Наблюдение, соревнование
2.3	Упражнения с предметами	10	2	8	Наблюдение, соревнование
2.4	Упражнения на гимнастических снарядах	10	2	8	Наблюдение, контрольное испытание, зачёт
2.5	Силовая подготовка	13	2	11	Наблюдение, контрольное испытание, соревнование, зачёт
2.6	Развитие быстроты	12	2	10	Наблюдение, контрольное испытание, соревнование
2.7	Развитие выносливости	13	2	11	Наблюдение, контрольное испытание,

					соревнование
2.8	Развитие гибкости	12	2	10	Наблюдение, контрольное испытание, соревнование
Итого		100	17	83	
III. Специальная физическая и функциональная подготовка					
3.1	Скоростное направление.	6	1	5	Педагогическое наблюдение, контрольное испытание
3.2	Скоростно-силовое направление	6	1	5	Педагогическое наблюдение, контрольное испытание
3.3	Силовое направление.	6	1	5	Педагогическое наблюдение, контрольное испытание
3.4	Основные средства развития специальной выносливости	11	2	9	Наблюдение, опрос, контрольный бег
3.5	Основные средства развития координационных возможностей	11	2	9	Наблюдение, опрос, контрольный бег
Итого		40	7	33	
IV. Избранный вид спорта: технико-тактическая подготовка					
4.1	Техническая подготовка	2	1	1	Наблюдение, опрос (тест)
4.2	Тактическая подготовка	2	1	1	Наблюдение, опрос (тест), соревнование, контрольные испытания.
4.3	Тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами	12	2	10	Наблюдение, опрос (тест), соревнование, контрольные испытания
4.4	Метание топора на дальность	10	1	9	Наблюдение, опрос (тест), соревнование, контрольные испытания

4.5	Прыжки через нарты	14	2	12	Наблюдение, опрос (тест), соревнование, контрольные испытания
4.6	Бег с палкой	10	1	9	Наблюдение, опрос (тест), соревнование, контрольные испытания
4.7	Метание тынзяна на хорей	10	1	9	Наблюдение, опрос (тест), соревнование, контрольные испытания
Итого		60	9	51	Наблюдение, опрос (тест), соревнование, контрольные испытания
V. Другие виды спорта и подвижные игры (мини-футбол, баскетбол, лёгкая атлетика) Игры народов Крайнего Севера					
5.1	Спортивные игры.	10	2	8	Наблюдение, опрос (тест), соревнование.
5.2	Подвижные игры и эстафеты	8	1	7	Наблюдение, опрос (тест), соревнование.
5.3	Игры народов Крайнего Севера:	20	2	18	Наблюдение, опрос (тест), соревнование.
Итого		38	5	33	
VI Итоговая аттестация (контрольные испытания)					
6.1	Итоговая аттестация	4	0	4	Диагностика физических качеств
Итого		4	0	4	
VII Участие в соревнованиях					
7.1	Участие в соревнованиях	По календарному плану			
Всего		144	72ч	72 ч	

Содержание программы

I. Теоретическая подготовка	
1.1 Место физической культуры и спорта в современном обществе (2 часа). <i>Теория</i> (1 ч). Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли, жизненно важных умений и навыков. Ценности и функции физической культуры и спорта. Физическая культура, спорт и здоровье человека (социальное, психическое, физическое). <i>Практика</i> (1 ч). ОФП/СФП	
1.2 История развития северного многоборья (2 часа). <i>Теория</i> (1 ч). История зарождения и развития северного многоборья. Выдающиеся спортсмены по северному многоборью. Эволюционное развитие северного многоборья. Традиции, обычаи, праздники. <i>Практика</i> (1 ч). ОФП/СФП	
1.3 Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке (2 часа). <i>Теория</i> (1 ч). Спортивная одежда и обувь многоборца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по северному многоборью. <i>Практика</i> (1 ч). Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств для развития специальных физических качеств. ОФП/СФП	
1.4 Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (2 часа). <i>Теория</i> (1 ч). Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Понятие о болезнях (передача и распространение). Режим юного спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня юного спортсмена. Питание. Особое значение питания для растущего организма. <i>Практика</i> (1 ч). ОФП/СФП, составление режима дня юного спортсмена.	
1.5 Краткие сведения о строении и функциях организма человека (1 час). <i>Теория</i> (0,5 ч). Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы, их строение и функции. Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности ЦНС в результате занятий спортом. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. <i>Практика</i> (0,5 ч). ОФП/СФП. Отработка знания: основные кости, основные мышцы человека	
1.6 Требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками (1 час). <i>Теория</i> (0,5ч). Правила поведения на тренировочном занятиях, соревнованиях. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. <i>Практика</i> (0,5 ч). ОФП/СФП.	
II. Общая физическая подготовка	
2.1 Легкая атлетика	
Строевые и порядковые упражнения	<i>Теория и практика.</i> Общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и

	смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.
Ходьба	<i>Теория и практика.</i> Обычная, спиной вперёд, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.
Бег	<i>Теория и практика.</i> На короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.
2.2 Упражнения без предметов	
Упражнения для рук и плечевого пояса	<i>Теория и практика.</i> Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезарных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену), подтягивание на перекладине до касания затылком, подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые носки оттянуты, лазания по канату без помощи ног, лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами, отжимание в упоре на параллельных брусьях, отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке на гимнастической стенке разной высоты, отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены, отягощения – гантели, сгибание рук с одновременным подниманием плеч, отягощения в опущенных вниз руках, сгибая руки поднять отягощения до уровня подбородка (протяжка), то же с резиновым жгутом.
Упражнения для туловища	<i>Теория и практика.</i> Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперёд, назад в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания, лёжа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лёжа в упор - лежа боком, в упор - лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование); наклоны с отягощением (у шеи, на плечах, на груди) спина прогнута; разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны; то же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3-5 сек.; вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута; сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой; сгибание прямых ног, лёжа на наклонной скамейке головой вверх; сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками; и.п. лёжа живот на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку

	гимнастической стенки, ноги опущены вниз, поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице; отягощение в опущенных вниз руках, круговые движения туловища с одновременным подъёмом отягощения вверх, гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч, повороты туловища в стороны; то же сидя на скамейке, подъём из партера равного веса захватом туловища сзади.
Упражнения для ног	<i>Теория и практика.</i> В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух ногах и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах, прыжки через препятствия боком, прыжки в полуприседе и глубоком приседе, продвижение вперёд прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге, прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см, приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа, приседание в широком выпаде, приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.
Упражнения для рук, туловища, ног	<i>Теория и практика.</i> В положении сидя (лёжа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большей амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.
Упражнения на расслабление	<i>Теория и практика.</i> Из полунаклона туловища вперёд – приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.
Дыхательные упражнения	<i>Теория и практика.</i> Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперёд и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъём ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.
2.3 Упражнения с предметами	
Со скакалкой	<i>Теория и практика.</i> Прыжки с вращением скакалки вперёд и назад,

	на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки на спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.
С гимнастической палкой	<i>Теория и практика.</i> Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; перенос ног через палку (перешагиванием и прыжками); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – повороты на 360°; перевороты вперёд с упором палкой в ковёр (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед и назад); перекаты в сторону с палкой вверх (не касаясь палкой ковра) и др.
Упражнения с теннисным мячом	<i>Теория и практика.</i> Броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).
2.4 Упражнения на гимнастических снарядах	
На гимнастической скамейке	<i>Теория и практика.</i> Упражнения на равновесие — стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различные направления, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верх (на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в приседе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине, на наклонной скамейке вверх, держась руками за скамейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление её в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.
На гимнастической стенке	<i>Теория и практика.</i> Передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку с одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке, в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стене (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола, из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 метра от стенки)

	коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой); прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперёд и др.
2.5 Силовая подготовка	
Прыжки	<i>Теория и практика.</i> В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперёд, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня, партнёра и др.
Упражнения с собственным весом	<i>Теория и практика.</i> - поднимание ног из положения, лёжа на спине; - отжимания в упоре лёжа; - сгибание туловища из положения, лёжа на спине; - подтягивания на перекладине; - подъём силой, переворотом на перекладине; - подъём ног на перекладине.
Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг)	<i>Теория и практика</i> Вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения, стоя (стоя на коленях, сидя, лёжа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подталкивания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперёд, назад) и др.
Упражнения с гантелями (вес 1 кг)	<i>Теория и практика</i> Поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверх, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и поочередно и через стороны, впереди, в стороны, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверх); жонглирование гантелями – броски и ловля из-за ручку (головку) без вращения, с вращением в полёте (0,5 – 2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

2.6 Развитие быстроты <i>Теория и практика</i> 1.Повторное, максимально быстрое выполнение тренируемых движений или упражнений по сигналу (звук брошенного предмета, магнитофонная запись и др.). 2.Упражнения в облегченных условиях: старты по команде (сигналу) под уклон до 15 градусов или с помощью резинового амортизатора, бег со старта на 10-15 м по 4-6 повторений в 2-3 сериях. Продолжительность упражнений для решения данной задачи не должна превышать 4-5 сек. 3.Подвижные игры с малым мячом или специальные упражнения. Точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием её быстроты. 4.Упражнения на выполнение с максимальной скоростью и частотой движений. 5.Контроль за быстрым расслаблением работающих мышц в скоростных движениях, а также тренировкой самой способности релаксации мышц, в том числе и аутотренингом.
2.7 Развитие выносливости <i>Теория и практика</i> 1.Продолжительность упражнений до появления первых признаков выраженного утомления. 2.Возрастание интенсивности физической работы. 3.Выполнение кратковременных мощных спуртов, рывков, прыжков, серий ударов, т. е. в скоростно-силовых упражнениях максимальной мощности. 4.Кроссовый бег. 5.Спортивные игры.
2.8 Развитие гибкости (12 часов: теория 2 ч, практика 10 ч) <i>Теория и практика</i> 1.Динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание (наклоны, прогибы, шпагат продольный, поперечный, махи и т.д.). 2.Метод многократного растягивания – многократные повторения упражнений с постепенным увеличением размаха движений.
III. Специальная физическая и функциональная подготовка
3.1 Скоростное направление (6 часов) <i>Теория</i> (1 ч) Скоростное направление (понятие). Как решается задача повышения скорости выполнения основного упражнения (бега, прыжка, метания) или отдельных его элементов (различных движений руками, ногами, корпусом) и их сочетаний, а также стартового ускорения (разбега, отталкивания, финального усилия и пр.). <i>Практика</i> (5 ч). Отработка данного упражнения на практике; специальные упражнения для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и техники движений бегунов, прыгунов и метателей.
3.2 Скоростно-силовое направление (6 часов) <i>Теория</i> (1 ч). Скоростно-силовое направление (понятие). Как решается задача увеличения силы мышц и скорости движений. <i>Практика</i> (5 ч). Основные упражнения или отдельные элементы и их сочетания без отягощений или с небольшими отягощениями в виде пояса, жилета (бег, прыжки против ветра, в гору, увеличение расстояния между барьерами, применение утяжеленного снаряда в метаниях); специальные упражнения для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и техники движений бегунов, прыгунов и метателей. Упражнения: отталкивание в прыжках через нарты, отталкивания в тройном прыжке с отталкиванием двумя ногами, финальное усилие при метании топора на дальность.

3.3 Силовое направление (6 часов) <i>Теория</i> (1 ч). Скоростно-силовое направление (понятие). Как решается задача развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. <i>Практика</i> (5 ч). Отработка данного упражнения на практике; специальные упражнения для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и техники движений бегунов, прыгунов и метателей.
3.4 Основные средства развития специальной выносливости (11 часов) <i>Теория</i> (2 ч). Что такое «специальная выносливость» (понятие) Разминочный, восстановительный и лёгкий кроссовый бег; длительный кроссовый, темповый кроссовый и длительный кросс в переменном темпе. Повторный бег, переменный, повторно-переменный сериями и интервальный, контрольный бег. <i>Практика</i> (9 ч). Отработка разных видов бега и кросса
3.5 Основные средства развития координационных возможностей (11 часов) <i>Теория</i> (2 ч). Что такое «координационные возможности» (понятие) Группы: - способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений (метание тынзьяна на хорей); - способности поддерживать статическое и динамическое равновесие; - способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности) <i>Практика</i> (9 ч). Игры и упражнения на развитие координационных возможностей
IV. Избранный вид спорта
4.1 Техническая подготовка (2 часа) <i>Теория</i> (1 ч). Спортивная техника. Роль спортивной техники в различных видах спорта. Техническая подготовленность спортсмена. Физические упражнения (виды): общеподготовительные (фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта), специально-подготовительные, соревновательные упражнения (направлены на овладение техникой своего вида спорта). <i>Практика</i> (1 ч). ОФП/СФП
4.2. Тактическая подготовка (2 часа) <i>Теория</i> (1 ч). Тактическая подготовка (понятие) Смысл тактики. Составляющие основу спортивной тактики. Факторы, обеспечивающие надежность выступления <i>Практика</i> (1 ч). ОФП/СФП
4.3 Тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами (12 часов) <i>Теория</i> (2 ч) Характеристика тройного прыжка с отталкиванием двумя ногами с места и тройного прыжка с отталкиванием двумя ногами с разбега. Сходство и различие техники тройного прыжка с отталкиванием двумя ногами с техникой прыжка в длину и тройным прыжком с разбега. Фазы тройного прыжка с отталкиванием двумя ногами с места. Фазы тройного прыжка с отталкиванием двумя ногами с разбега. Длина отдельных частей прыжка у прыгунов различной подготовленности. <i>Практика</i> (10 ч). Отработка техники выполнения: -тройной прыжок отталкиванием двумя ногами с места; -тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами с разбега.
4.4 Метание топора на дальность (10 часов: теория 1 ч, практика 9 ч) <i>Теория и практика</i> Характеристика фаз в метании топора. Определение эффективности выбора варианта держания топора. Способы метания топора: с поднятой рукой вверх (рука согнута в локтевом суставе) из исходного положения ноги врозь, одна впереди, лицом по направлению метания; с отведением руки через сторону назад вверх из исходного положения ноги врозь, одна впереди по направлению метания. Тоже с разбега. Разбег и подготовка к броску. Держание топора при разбега. Части разбега. Длина разбега. Контрольные отметки. Способы отведения рук на пять шагов. Выбор варианта в зависимости от квалификации и индивидуальных способностей спортсмена. Характеристика

бросковых шагов в связи с выполнением отведения рук. Влияние факторов начальной скорости, угла вылета, вращательно-поступательного движения и сопротивления воздушной среды на дальность полёта топора. Имитация метания. Характерные особенности полёта топора: сначала вверх по наклонной плоскости, затем переходит в полет по горизонтальной плоскости и в завершении переходит в полёт по наклонной плоскости. Полёт в горизонтальной плоскости на высоте 2 – 5 м и переход в планирование вниз по наклонной в зависимости от погодных условий. Изменение направления полёта, их причины. Характеристика исходного положения перед броском, финальное усилие в связи со способом отведения и запуска топора. Подкручивание топора. Различные положения туловища перед финальным усилием. Сохранение равновесия после финального усилия. Влияние формы и длины ручки топора на дальность полёта, планирование. Изготовление топора.

4.5 Прыжки через нарты (14 часов: теория 2 ч, практика 12 ч)

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

4.6 Бег с палкой (10 часов: теория 1 ч, практика 9 ч)

Теория и практика. Цикл беговых движений. Структура в цикле. Значение фазы отталкивания. Реакция опоры и её значение. Угол отталкивания в беге на средние и длинные дистанции. Сила отталкивания. Скорость бега. Темп бега и его значение. Бег по прямой линии. Внешние признаки эффективности техники. Положение туловища при беге. Значение расслабленного состояния мышц и плечевого пояса. Роль мышц и связок стопы и их значение при беге. Старт и стартовое ускорение. Положение туловища, движение рук, ног. Структура бегового шага при стартовом разбеге, бегу на дистанции и на финишном отрезке. Причины, вызывающие вертикальные, боковые колебания при беге, и методы их устранения. Особенности дыхания бегуна на средние и длинные дистанции при беге по пересеченной местности. Особенности бега с палкой. Вероятные действия бегуна с помощью палки во время пробегания дистанции. Действия бегуна по команде «На старт!» и «Марш». Прохождение основной части дистанции в местах короткого, длинного, крутого и пологого подъёма и аналогичных спусков. Важность сочетания длины шага с темпом бега. Технические особенности бега на подъёмах и спусках различной крутизны. Умение перебороть минутные слабости при утомлении. Прохождение финишных отрезков. Остановка бегуна после финиша.

4.7 Метание тынзяна на хорей (10 часов: теория 1 ч, практика 9 ч)

Теория и практика. Характеристика метания тынзяна на хорей, его прикладное значение. Особенности площадки, на которой проводится метание. Выбор точки по кругу, откуда производится метание. Влияние направления ветра на полёт и раскрытие петли тынзяна. Составляющие метания тынзяна на хорей: техника сбора тынзяна и броска на хорей. Фазы техники метания тынзяна на хорей: держание собранного тынзяна в одной руке, а свободного его конца – в другой; положение метателя перед броском; разгон – 3-5 шагов; бросок, выпуск тынзяна. Отработка на практике техники метания тынзяна на хорей.

V. Другие виды спорта и подвижные игры

5.1 Спортивные игры (10 часов)

Теория (2 часов). Мини-футбол, футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч. Родина игр.

Техника и правила игры. Упрощенные правила игры. <i>Практика</i> (8 часов). Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры по упрощенным правилам.
5.2 Подвижные игры и эстафеты (8 часов) <i>Теория</i> (1 ч). Игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях <i>Практика</i> (7 ч). Игры и эстафеты.
5.3 Игры народов Крайнего Севера (20 часов) (<i>Приложение №5</i>) <i>Теория</i> (2 ч). Правила игры <i>Практика</i> (18 ч). Игры народов Крайнего Севера (освоение игр на практике)
VI. Итоговая аттестация (контрольные испытания)
6.1 <i>Практика</i> (4 ч).

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программы «Северное многоборье» будут достигнуты определенные результаты.

1.4.1 Личностные.

У учащегося *будут сформированы:*

- хорошее состояние здоровья, достаточный уровень физического развития, стремление к здоровому образу жизни;
- проявление волевых и морально-этических качеств;
- проявление чувства коллективизма, ответственности, самостоятельности, целеустремленности и трудолюбия;
- стремление к повышению своего уровня мастерства и достижению высоких результатов;
- уважение к сопернику, к собеседнику, к коллективу и умений позитивно разрешать проблемные ситуации;
- потребность в сохранении и бережном отношении к наследию коренных народов Таймырской земли.

У учащегося *будут развиты:*

- доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость и понимание по отношению к другим людям, осознанное сопереживание чувствам других людей;
- способность учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание важности самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

1.4.2 Метапредметные.

У обучающегося *будут развиты:*

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- способы решения проблем творческого и поискового характера;
- умение работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение источников и осуществление поиска информации в соответствии с задачей;
- систематизация и организация получаемой информации;
- логические действия сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений;

- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- элементы волевой саморегуляции как способности к мобилизации сил и энергии, способности к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта, к преодолению препятствий.

1.4.3 Предметные

По окончании обучения учащиеся *будут знать*:

- правила по ТБ перед занятием, во время занятий, по окончании занятий;
- основы техники в северном многоборье: прыжки через нарты, метание тынзяна на хорей, метание топора на дальность, тройной национальный прыжок, бег с палкой;
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- названия и правила проведения подвижных игр, которые распространены на территории Таймырского муниципального района;
- правила соревнований, изученных национальных видов спорта;
- действующие рекорды Таймырского муниципального района в тройном прыжке и прыжках через нарты;
- связь физических упражнений с трудовой деятельностью коренных народов Севера;
- способы развития основных физических качеств, необходимых многоборцу (силы, выносливости, быстроты, координации);
- уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма.

Будут *уметь*:

- правильно выполнять физические упражнения на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- выполнять имитацию прыжка через нарты толчком двух ног, не менее десяти прыжков;
- выполнять тройной прыжок с места и с разбега;
- оказывать первую помощь при травмах.

Будут *владеть*:

- основами техники выполнения начального комплекса физических упражнений по профилю северное многоборье;
- правильной техникой перетягивания палки;
- техникой бега по дистанции.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Северное многоборье» определяется календарным учебным графиком, соответствующим нормам, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения итоговой аттестации
1.	1 год обучения	02.09. 2024	31.05. 2025	36	144	4 раза в неделю по 1 часу	Промежуточная аттестация 22 декабря Итоговая аттестация 23 мая

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется в детском объединении учащихся – кружок «Северное многоборье». Занятия проводятся в спортивном зале в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованным в соответствии с санитарными нормами.

Основное оборудование и инвентарь

№	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Кол-во
<i>Инвентарь, аксессуары</i>				
1	Нарты	комплект	на группу	1
2	Аркан-тынзян (маут)	шт	на занимающегося	1
3	Спортивный топорик	шт	на занимающегося	1
4	Хорей	шт	на занимающегося	1
5	Палка для бега	шт	на занимающегося	1
6	Мяч малый (мягкий)	шт	на занимающегося	0,5
7	Маты	шт	на группу	5
8	Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные	шт	на группу	15
9	Мяч (набивной)- 1,2,3,4 кг	шт	на группу	3
10	Гимнастическая скакалка	шт	на занимающегося	1
11	Гимнастическая скамейка	шт	на группу	5
12	Доска деревянная для перетягивания палки	шт	на группу	5
13	Нагрудные номера	комплект	на группу	1
14	Рулетка	шт	на группу	2
15	Свисток	шт	на группу	2
16	Секундомер	шт	на группу	2
17	Медицинская аптечка	комплект	на группу	1
<i>Обувь</i>				
18	Обувь для бега (кроссовки)	пар	на занимающегося	1
19	Шиповки беговые	пар	на занимающегося	1
<i>Одежда</i>				
20	Брюки спортивные	пар	на занимающегося	1
21	Майка легкоатлетическая	шт	на занимающегося	1
22	Трусы легкоатлетические	шт	на занимающегося	1

Информационно-методическое обеспечение:

- разработки игр, бесед, соревнований;
- рекомендации по обучению национальным видам спорта, проведению соревнований;
- дидактические материалы (плакаты, таблицы, схемы, рисунки, графики);
- дидактические пособия (вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты);
- экранно-звуковые пособия: видеофильмы, соответствующие содержанию обучения;
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения.

Интернет ресурсы

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта России

<http://минобрнауки.пф/> – Министерство образования и науки России

<http://www.kraysport.ru> – Красноярский краевой спортивный портал

www.sportedu.ru/ – Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

www.lesgaft.spb.ru – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

<http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/> – Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

<http://www.mifkis.ru/> – Московский институт физической культуры и спорта

<http://www.игровики.пф/sportivnye-sekcii/severnoemnogobore/> – Северное многоборье

<http://www.itf-russia.com> – Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России

Материально-техническое обеспечение

Технические средства обучения: мультимедийный проектор, ноутбук, экран.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, соответствующего квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках по соответствующим должностям и в профессиональном стандарте педагогов дополнительного образования. Образование – среднее специальное. Опыт педагогической работы с учащимися 7 лет. Владеет знаниями детской психологии и развивающими методами интеллектуально-познавательной деятельности.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- педагогическое наблюдение;
- беседы, опросы, анкетирование обучающихся и родителей;
- педагогическая диагностика;
- анализ результатов анкетирования, участия в мероприятиях;
- выполнение зачётных заданий по пройденным темам;
- контрольное испытание;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.
- портфолио учащихся. Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Национальные виды спорта» являются открытые занятия, показательные выступления, мастер-классы, соревнования различного уровня, сдача контрольных нормативов, тестирование.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка (участие в конкурсах, турнирах, соревнованиях), отчёт промежуточный и итоговый, портфолио.

Основные методы контроля: практический контроль, наблюдение, статистика успехов в соревновании.

Оценочные материалы: протоколы соревнования, итоги тестов, выполнение нормативов, участие в соревнованиях разного уровня.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- входной* (начальный) контроль (сентябрь);
- текущий* контроль (в течение всего учебного года);
- промежуточный* контроль (декабрь);
- итоговый* контроль (май).

Оценке подлежит в первую очередь уровень достижения учеником минимально необходимых результатов, обозначенных в целях и задачах программы. Предметом диагностики и контроля являются индивидуальные показатели физической подготовленности обучающихся, а также их внутренние личностные качества (освоенные способы деятельности, знания, умения).

Критерии оценки учебных результатов программы.

Работа учащихся, оценивается по результатам освоения программы – высокий, средний и низкий уровни. Диагностика освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы проводится в конце каждого учебного периода (в декабре и мае) по двум показателям: теоретическая подготовка обучающегося и практические навыки. Критериями уровня освоения знаний являются правильность выполнения заданий, умение использовать учебные понятия в практической деятельности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, является: выполнение контрольных нормативов по разделу теоретической и общефизической подготовки.

В рамках реализации программы осуществляется диагностика уровня *теоретической подготовленности* в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится в тестовом режиме (20 заданий по пройденным темам). Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15-20 баллов – высокий уровень; 9-14 баллов – средний уровень; 0-8 баллов – низкий уровень.

Диагностика уровня *практической подготовленности* осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП.

Итоговая аттестация обучающихся показывает уровень достижения прогнозируемых результатов программы. При оценки результатов итоговой аттестации учитываются следующие критерии:

- регулярность посещения занятий;
- уровень освоения теоретических знаний и умений;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практических заданий;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации оформляются в виде индивидуального плана-протокола на каждого обучающегося.

На протяжении всего срока обучения каждый учащийся формирует личное «Портфолио» – комплекс документов, представляющих совокупность совместной работы учащегося и педагога по накоплению, систематизации, анализу и представлению своих результатов и достижений за определенный период времени. По мере накопления материалов портфолио можно проследить динамику образовательных достижений учащегося.

Материалы для оценки уровня результатов теоретической и практической подготовленности обучающихся:

- 1) Вопросы для оценки теоретической подготовки обучающихся (*Приложение 1*)
- 2) Оценка уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся (*Приложение 2*)
- 3) Оценка уровня специальной физической подготовленности обучающихся (*Приложение 3*)
- 4) Методика проведения контрольных тестирований (*Приложение 4*)

2.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Организация образовательного процесса: очная.

Методы обучения:

- стандартно-повторный (при разучивании новых сложных двигательных действий);
- равномерный;
- вариативного упражнения (включает два подметода – со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения);
- круговой;
- длительного воздействия («до отказа»);
- метод контрольного тестирования;
- метод «сближаемых заданий»;
- метод «контрастных заданий»;
- игровой;
- непрерывный;
- прерывный;
- контрольного тестирования;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

По источнику знаний: словесные, наглядные, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений (*главный* и предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка);
- соревновательный (применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки отработываемых умений и навыков;
- круговой тренировки (метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях); упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся).

По уровню познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично-поисковый (эвристический), исследовательский.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, похвала, упражнение, стимулирование, мотивация и др..

Форма организации образовательного процесса: осуществляется в традиционной форме и предполагает сочетание групповой, фронтальной и индивидуальной форм проведения занятий и работы подгруппами ввиду сложности изучаемых тем, самостоятельные тренировки (по

индивидуальному плану). Программой предусмотрены следующие *типы занятий*: комбинированный, теоретический, практический, контрольный.

Формы организации учебного занятия: лекция, беседа, зачёт, встреча с интересными людьми, игра, конкурс, мастер-класс, открытое занятие, показательное выступление, праздник, представление, соревнования различного уровня, сдача контрольных нормативов, тестирование, турнир, экскурсия.

Педагогические технологии: здоровьесберегающая технология, технология игровой деятельности, технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология обучения здоровью, *оздоровительная* технология.

Алгоритм учебного занятия

1. Организационная часть (5 минут).

2. Теоретическая часть:

повторение пройденного и объяснение нового материала 30-35 минут.

3. Практика (30-35 минут). Практическая работа – неотъемлемая часть каждого занятия.

4. Заключительная часть занятия (3-5 минут) (рефлексия)

Дидактические материалы

Наглядные пособия:

-объёмный (демонстрационный материал – показ через проектор);

-схематический или символический (оформленные стенды, таблицы, рисунки, шаблоны и т.п.);

-картинный и картинно-динамический (картины, иллюстрации, диафильмы, фотоматериалы и др.);

-смешанный (видеозаписи, учебные кинофильмы, видеофильмы и т.д.);

Дидактические пособия: инструкции (общие требования безопасности, требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий; правила поведения в спортивном зале, во время тренировок на улице; требования безопасности во время метания топора на дальность, требования безопасности в аварийных ситуациях); инструкционные карты (алгоритмы), поясняющие последовательность выполнения технико-тактических действий отрабатываемого умения; учебные карточки; тесты; и др..

-учебники, учебные пособия, журналы, книги;

-тематические подборки материалов.

2.5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ЛИТЕРАТУРА для педагога

- 1.Бельды Б.Ч. Возрождение традиционных средств физического воспитания народов Севера: Межвузовский сборник научных трудов. - Хабаровск: Хабаровский педагогический институт, 2010 г.
- 2.Зуев В.Н. Управление системой соревнований в северном многоборье – Омск: сибГАФК, 2006 г.
- 3.Зуев В.Н., Сысолятина Г.В. Программа для ДЮСШ (национальные виды спорта северного многоборья) М., 2003г.
- 4.Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000 г.
- 5.Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2014 г.
- 6.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ; Астрель, 2014 г.
- 7.Синявский Н.И., Власов В.В. - Северное многоборье: Уч.-метод. пособие, Сургут, 2012 г.

ЛИТЕРАТУРА для обучающихся

- 1.Зуев В.Н. Северное многоборье. – Тюмень: Вектор Бук, 2013 г.
- 2.Зуев В.Н., Сысолятина Г.В., Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / М., 2013 г.
- 3.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебн: пос. для ИФК. – М.: ФиС., 2007 г.
- 4.Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006 г.
- 5.Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010 г.
- 6.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 г.

ЛИТЕРАТУРА для родителей

- 1.Абсолямов Г.Ш. Национальные виды спорта РСФСР – М.; 2007 г.
- 2.Викулова А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» – Ярославль, 2006 г.
- 3.Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010 г.
- 4.Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2010 г.
- 5.Прокопенко В.И. Традиции физического воспитания народов Севера. - Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2009 г.

Вопросы для оценки теоретической подготовки обучающихся

1. Понятие «физическая культура». Что не является характеристикой техники выполнения физических упражнений? Физическая культура – это?
2. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
3. Понятие об утомлении и переутомлении. Какие внешние признаки относятся к резкому переутомлению в процессе физических упражнений? Причины утомления.
4. Восстановительные мероприятия в спорте.
5. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.
6. Основные сведения о технической подготовке, о её значении для роста спортивного мастерства. 7. Средства и методы технической подготовки.
8. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.
9. Понятие о гигиене и санитарии.
10. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?
11. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
12. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
13. Профилактика вредных привычек.
14. Термин «Олимпиада» означает? Время празднования Игры Олимпиады? Что символизируют Олимпийские игры?
15. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как ...?
16. Что относится к закаливающим процедурам?
1) солнечные ванны; 2) воздушные ванны; 3) водные процедуры; 4) лечебные процедуры; 5) подводный массаж; 6) гигиенические процедуры.
17. Главным для определения нагрузки при выполнении физических упражнений является...? При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется..?
18. Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:
19. Под физическим развитием понимается?
20. Основные причины спортивных травм являются..? Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при открытых переломах?

Оценка уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений в пределах спортивного зала. Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений:

Тест на координационные способности: челночный бег 3 x 10 метров (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» участник должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); во время бега участник помешал рядом бегущему; участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Тест на силовые способности: подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Упражнение выполняется в спортивном зале. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); нарушение техники выполнения испытания; подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; фиксация исходного положения менее чем на 3 секунду; подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Тест на силовые способности: сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа» на полу (девушки). Тестирование проводится в спортивном зале. Упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его, на не более 3 секунд, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: нарушение требований к исходному положению; нарушение техники выполнения испытания; нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; превышение допустимого угла разведения локтей; разновременное разгибание рук.

Тест на скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (юноши, девушки). Упражнение выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится в сантиметрах по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: заступ за линию отталкивания или касание ее; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами; использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Тест на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши, девушки). Упражнение выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, легинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Тест на гибкость и выносливость: поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки, юноши). Испытание выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; размыкание пальцев рук «из замка»; смещение таза (поднимание таза);

**Таблица для определения уровня физической
подготовленности девочек/девушек**

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
13 лет						
1.	Челночный бег (3х10 м)	9.5	9.3	9.0	8.8	8.5
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	23	25	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	180
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	18	20	23	25	28
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)					
14 лет						
1.	Челночный бег (3х10 м)	9.3	9.0	8.8	8.5	8.3
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	23	25	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	20	23	25	28	30

5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+2	+5	+7	+9
<i>15 лет</i>						
1.	Челночный бег (3x10 м)	9.0	8.8	8.5	8.3	8.0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	23	25	28	30	35
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+2	+5	+7	+9
<i>16 лет</i>						
1.	Челночный бег (3x10 м)	9.0	8.5	8.3	8.0	7.5
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	205
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	23	25	28	30	35
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+2	+5	+7	+9
<i>17 лет и старше</i>						
1.	Челночный бег (3x10 м)	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	205	210
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	23	25	28	30	35
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+2	+5	+7	+9

**Таблица для определения уровня физической
подготовленности мальчиков/юношей**

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
13 лет						
1.	Челночный бег (3x10 м)	10.0	9.5	9.0	8.5	8.3
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10

3.	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	170	180
4.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	15	18	20	26	28
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+2	+5	+7	+9
<i>14 лет</i>						
1.	Челночный бег (3x10 м)	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	8	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	180	185
4.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	15	18	20	26	28
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+2	+5	+7	+9
<i>15 лет</i>						
1.	Челночный бег (3x10 м)	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	10	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200
4.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	15	20	25	28	30
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+2	+5	+7	+9
<i>16 лет</i>						
1.	Челночный бег (3x10 м)	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	12	14	15
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	190	195	200	205
4.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	25	28	30	32
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+2	+5	+7	+9
<i>17 лет</i>						
1.	Челночный бег (3x10 м)	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	11	14	16	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	190	200	205	210
4.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	25	28	30	32	35

5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+2	+5	+7	+9
<i>18 лет</i>						
1.	Челночный бег (3x10 м)	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	15	17	20
3.	Прыжок в длину с места (см)	190	200	205	210	220
4.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	25	28	30	32	35
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+2	+5	+7	+9

Приложение 3

Оценка уровня специальной физической подготовленности обучающихся

(Тестирование входит только в личный зачёт обучающегося).

Тест на общую выносливость: бег 1000, 1500, 2000, 3000 метров (юноши, девушки). Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона, в спортивном зале или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию не более 15 человек. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды.

Тест на общую выносливость: бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Упражнение выполняется в спортивном зале. Участник выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся.

Таблица для определения уровня СФП (девочки/девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст / лет	Уровень физической подготовленности		
			Выше среднего	Средний	Ниже среднего
			5 баллов	4 балла	3 балла
1	Бег 1000 метров (мин, сек.)	6-8	Без учета времени		
		9-10	6,00	6,30	6,50
	Бег 1500 метров (мин, сек.)	11-12	8,00	8,35	8,55
	Бег 2000 метров (мин, сек.)	13-15	11,00	11,40	12,10
		16-17	9,50	11,20	11,50

		18	10,30	11,15	11,35
2	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин (м.)	6	700	600	500
		7	800	700	600
		8	850	750	650
		9	900	800	700
		10	950	850	750
		11	1000	900	800
		12	1050	950	850
		13	1100	1000	900
		14	1150	1050	950
		15	1200	1100	1000
		16	1250	1150	1050
		17	1300	1200	1100
		18	1350	1250	1150

Таблица для определения уровня СФП (мальчики/юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень физической подготовленности		
			Выше среднего	Средний	Ниже среднего
			5 баллов	4 балла	3 балла
1	Бег 1000 метров (мин, сек.)	6-8	Без учёта времени		
		9-10	4,50	6,10	6,30
	Бег 1500 метров (мин, сек.)	11-12	7,10	7,55	8,35
		13-15	9,00	9,30	9,55
	Бег 2000 метров (мин, сек.)	16-17	7,50	8,50	9,20
2	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин (м.)	18	12,30	13,30	14,00
		6	700	600	500
		7	800	700	600
		8	850	750	650
		9	900	800	700
		10	950	850	750
		11	1000	900	800
		12	1050	950	850
		13	1100	1000	900
		14	1150	1050	950
		15	1200	1100	1000
		16	1250	1150	1050
		17	1300	1200	1100
		18	1350	1250	1150

Приложение 4

Методика проведения контрольных тестирований:

-метание тынзяна на хорей в каждой из трёх попыток продолжается до первого промаха, т.е. с первым промахом попытка считается законченной.

Результат броска тынзяна засчитывается, если участник в пределах правил произвел бросок, не заступил линию круга, хорей оказался накрытым тынзяна (внутри петли) и при броске конец тынзяна остался у участника. В зачёт идёт лучший результат из 3-х попыток;

-прыжки через нарты проводятся на нескользкой поверхности. Прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места. Разрешается произвести перенос ног через нарты только прямо перед собой. Участник, преодолевший 10 нарт, приземляется на обе ступни перпендикулярно нартам, прыжком делается поворот на 180°, обязательно с одновременным отталкиванием двух ног, на поворот дается 5 сек. (отсчёт времени производится с момента приземления после преодоления последней нарты до момента отталкивания для преодоления нарты). Запрещается во время преодоления нарт делать остановку между ними, т.е. сбиваться с ритма прыжков, нарушать правило 5 сек. на повороте, сдвигать нарту с места любой частью тела, совершать переступание или передвижение стоп, производить перенос ног через нарты разведением их в правую или левую сторону, касаться нарт руками или любой частью тела выше пояса. Прыжки через нарты выполняются участником до первой ошибки. Каждый участник имеет право на 3 попытки, в зачет идет лучший результат из 3-х попыток;

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

Контрольные упражнения	Бальная система				
	Юноши/ девушки				
	5	4	3	2	1
Тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами (м)	6,1/5,1	6,0/5,0	5,9/4,9	5,8/4,8	5,7/4,7
Прыжки через нарты	50/30	40/25	35 / 20	30 / 15	25 / 10
Метание тынзяна на хорей (раз) – юноши/девушки	1/оценивается техника	Оценивается техника			

Приложение 5

Подвижные игры народов Крайнего Севера

«Зайцы и собаки» Играющие выбирают двух-трех охотников, столько же собак, остальные – зайцы. Зайцы прячутся в кустах, собаки их ищут, лают на них и гонят к охотникам. Охотники пытаются попасть в

зайцев мячами или снежками (зимой). Охотник, отличившийся наибольшим количеством попаданий, становится победителем. При повторении игры ребята меняются ролями.

Правила игры. Время бросания в цель дети определяют самостоятельно. Кидать мячи надо играющим в ноги.

«Волк и олени» Из игроков выбирается волк, остальные – олени. На одном конце площадки очерчивается место для волка. Олени пасутся на противоположном. По сигналу «Волк!» волк просыпается, выходит из логова, сначала широким шагом обходит стадо, затем постепенно круг обхода сужает. По сигналу (рычание волка) олени разбегаются в разные стороны, а волк старается их поймать (коснуться). Пойманного оленя он отводит к себе.

Правила игры. Выбегать из круга можно только по сигналу. Тот, кого поймают, должен идти за волком.

Охота на куропаток» Дети изображают куропаток. Они размещаются на той стороне площадки – тундры, где имеются приспособления, на которые можно влезать (вышки, скамейки, стенки и т.п.). На противоположной стороне находятся три или четыре охотника. Куропатки летают, прыгают по тундре. По сигналу водящего «Охотники!» они улетают (убегают) и садятся на ветки (взбираются на возвышения). Охотники мячом стараются попасть в куропаток. Пойманные куропатки отходят в сторону и выбывают на время из игры. После двух-трех повторов выбирают других охотников, игра возобновляется.

Правила игры. Куропатки разлетаются только по сигналу. Охотники начинают ловить куропаток также только после этого сигнала. Стрелять мячом можно лишь по ногам.

«Похитители огня» Игровая площадка прямоугольной формы (длиной 30–40 м, шириной 15–20 м). В каждом углу чертится круг диаметром 2–4 м. Каждый круг – крепость. Внутри прямоугольника, отступив от двух узких сторон на 4 м, рисуют линии опасности (или огня) длиной 2–3 м. Играют две команды по десять–пятнадцать человек. Они располагаются вдоль линии опасности. Каждая команда имеет капитана и выбирает себе отличительный знак (элемент национального костюма). Право начать игру первым определяется жеребьевкой. По сигналу капитан команды, начинающий игру, подходит к противникам, легким ударом по руке любого из игроков «берет огонь» и убегает к своей границе. Тот бежит за ним, стараясь поймать, пока первый игрок не добежит до границы. Пойманный становится пленником, его сажают в крепость противника. Если не удастся поймать убегающего, а догоняющий доходит уже до линии опасности, то из команды соперника выбегает другой игрок, стараясь взять в плен догоняющего. Так игра продолжается до тех пор, пока все игроки какой-либо команды не окажутся в плену.

Правила игры. Когда к шеренге соперников приближается кто-либо из игроков, они все обязаны вытянуть вперед руки. Преследователь должен

догонять противника до линии опасности, откуда начали игру. Преследователь, догнавший убегающего, становится носителем огня. Он может подойти к шеренге соперника и, ударив по руке любого игрока, убежать обратно к своей границе как начинающий игру. В остальных случаях преследователи назначаются капитаном тайно. Одного убегающего может преследовать только один догоняющий. Выходить за пределы игровой площадки запрещается. Пленники освобождаются в том случае, когда их друг, получив огонь от соперника, беспрепятственно проходит в крепость и касается их рукой: они все быстро бегут к своей границе. Преследователь может ловить и освободителя, и освобожденного пленника. Остальные игроки не имеют права вмешиваться в игру.

«Олени упряжки» Играющие стоят вдоль одной из сторон площадки по двое (один изображает запряженного оленя, другой – каюра). По сигналу упряжки бегут друг за другом, преодолевая препятствия: объезжают сугробы, перепрыгивают через бревно, переходят ручей по мостику. Доехав до стойбища (противоположной стороны площадки), каюры отпускают своих оленей погулять. По сигналу «Олени далеко, ловите своих оленей!» каждый игрок-каюр ловит свою пару.

Правила игры. Преодолевая препятствия, каюр не должен терять свою упряжку. Олень считается пойманным, если каюр его осалил.

Вариант. Две-три упряжки оленей стоят вдоль линии. На противоположном конце площадки – флажки. По сигналу (хлопок, удар в бубен) упряжки оленей бегут к флажку. Чья упряжка первой добежит до флажка, та и побеждает.

Традиционные игры эвенков

Игра «Ловля хариуса» В этой игре участвовали дети, мужчины и женщины.

Верёвку с привязанной к ней, вырезанной из дерева фигуркой рыбы (длина ее - 15-20 см., ширина - 2 см.) перебрасывали через сук дерева. Участники состязаний, прыгая поочередно, должны в прыжке задеть ногой рыбу. Первоначальная высота, на которой подвешена рыба, для детей - 1 м, для взрослых - 1,5 м. Игрок, не задевший рыбу, выбывает из соревнований. Участники, доставшие рыбу ногой, продолжают состязание на большей высоте. Побеждает тот, кто сможет достать рыбу на наибольшей высоте.

«Перетягивание пальцами» Участниками состязания были мальчики и мужчины. На земле прочерчивали линию. Двое участников становились на линии друг против друга, сцепившись пальцами. При этом заранее обговаривали, каким из пальцев будут пользоваться. Победителем признавался тот, кто перетягивал соперника на свою сторону на длину руки до локтя. Поражение засчитывалось и тому, кто допускал расцепление пальца.

Перетягивание локтевыми сгибами Двое участников, сидя боком друг к другу, сцепляли согнутые в локте руки и тянули соперника на свою сторону. Победителем признавался тот, кто вынуждал соперника

распрямить руку. В этом виде состязались и женщины.

Перетягивание руками за затылки Участники игры садились друг против друга, упираясь коленями. Каждый хватал одной рукой за затылок соперника, другая рука упиралась ему в грудь. Цель состязания заключалась в том, чтобы пригнуть голову соперника. Обычно в этом виде состязания принимали участие самые сильные мужчины.

Групповое перетягивание – куркат. Две группы участников садились на землю в ряд, держась сзади за пояс сидящего впереди. Самые сильные занимали передние позиции и держались за палку. Победителем признавалась команда, которая заставляла соперников отпустить захват. Вариацией этой игры было перетягивание с позиции стоя, держась за толстый ремень.

Прыжки в высоту. Прыгали через аркан - маут, натянутый между двумя деревьями, опираясь на деревянный шест. По мере преодоления одной высоты, аркан постепенно поднимали все выше. В этом состязании принимали участие мужчины и мальчики.

Метание аркана (маута). На расстоянии 15 метров от линии броска устанавливали шест высотой 1,5 метра. Участники по очереди бросали аркан, стараясь накинуть его на шест. Делались одна пробная и три зачётные попытки. При равном количестве попаданий между этими соперниками проводилась переигровка, давались ещё три попытки. Победителем признавался тот, кто набросил аркан на шест наибольшее количество раз. В игре участвовали как мужчины, так и женщины.

Бег с грузом. С грузом, в качестве которого использовали олени выюки одинакового веса, бежали на расстояние 100 метров. Стартовали все участники одновременно. В этом состязании принимали участие только мужчины.

Бег на охотничьих лыжах. Состязание на охотничьих лыжах, подбитых камусом, проводилось по целине на расстояние 1 км. Стартовали все лыжники одновременно. Участвовали мужчины и мальчики.

Игра «Мультах». Участники игры выстраиваются по кругу. Водящий, лёжа в центре круга, держит верёвку с камнем или костью на конце. С криком «Мультах» он начинает крутить верёвку с максимальной скоростью. Игроки должны, подпрыгивая, избежать удара камня по ногам.

Игра «Кунэли». В эту игру играли подростки и молодёжь до вступления в брак. Участники разделялись на две команды: юношей и девушек. Игра начиналась с подбрасывания вверх палки. Каждая команда старалась поймать её в воздухе. Команда, поймавшая палку, бежала к дереву соперников, и каждый член команды должен был поцарапать дерево этой палкой. Палку передавали друг другу из рук в руки. Соперники же старались выбить палку из рук нападающих. Если это удавалось, то они в свою очередь бежали и проделывали то же самое с деревом противников. Побеждала команда, нанеся большое число царапин на дерево соперников.

Игра «Коршун» (Лмунчикат). Участник игры выбирали «коршуна» и «мать» (эннын). Все остальные играли роль детей. Стоя за спиной матери, они начинали дразнить коршуна словами «Коршун, коршун, ты потерял свой кошелек!» В ответ на это коршун начинал преследовать детей. Он должен был поймать последнего в колонне игрока, чтобы отобрать воображаемый кошелек. Игра продолжалась до тех пор, пока коршун не переловит всех участников, включая мать. Затем выбирали новых «коршуна» и «мать», и игра продолжалась.

Игра «Вылавливание предмета» (Хэрэлибгивун). Участники игры садились плотно друг к другу, согнув ноги в коленях, образуя круг. Один из игроков, водящий, должен был выхватить у них предмет (ветку, платок или что-нибудь другое), который игроки передавали друг другу под согнутыми коленями. Игрок, у которого водящий выхватывал предмет, сменял его. Если водящий так и не смог отобрать предмет, его сажали в круг, били легонько по макушке, приговаривая: «Неумеха, руки-крюки у тебя».

Игра «Выхвати палочку». Одному игроку завязывали глаза. Остальные участники готовили себе палку, делая на ней каждый свою пометку. Эти палки клали в ряд перед водящим. По сигналу каждый должен был выхватить свою палку, а водящий - поймать или палку, или игрока за руку. Пойманный игрок сменял водящего.

Игра «Олени и волки» (орор - ахилкан) Играющие выбирали «волка» и разделялись на две команды «оленей». Каждая из команд чертила себе круг и становилась внутрь его. Задача оленей состояла в том, чтобы перебежать из одного круга в другой. Волк ловил перебегающих оленей. Игра заканчивалась, когда волк поймаёт всех оленей.

Игра с арканом (маутом) Участники игры, держась руками за аркан, растягивали его по кругу. Водящий становился внутри круга. Игроки бегали по кругу, перехватывая руками маут, то в одну, то в другую сторону. Задачей водящего было поймать игрока, т.е. тронуть его за руку. Пойманный игрок выбывал из игры, если хоровод не поворачивал бег в обратную сторону.

Игра «Ловля оленей». Выбирали двух водящих, которые брали аркан за концы и старались поймать кого-нибудь из бегающих в пределах определенной зоны игроков, т.е. сомкнуть концы аркана так, чтобы тот оказался охвачен арканом. Пойманные, сменяли водящих.

Игра «Киликат». На льду делали лунку и чертили на разном удалении от неё пять линий. Цель игры заключалась в том, чтобы ударом деревянного молотка закатить в лунку деревянную шайбу. Начинали с ближайшей к лунке линии. Победителем признавался тот, кто закатит шайбу в лунку со всех пяти линий, сделав при этом наименьшее количество ударов.

