

**Таймырское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Каракульская средняя школа - интернат»**

Рассмотрено к реализации  
Методическим советом  
ТМК ОУ «Каракульская средняя школа -  
интернат»  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Утверждаю  
Директор ТМК ОУ  
«Каракульская средняя школа -  
интернат»  
\_\_\_\_\_ Пихтарь Т.А.  
«20» мая 202\_ г.  
Приказ №

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Северное многоборье»**

Физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы - базовый

Возраст учащихся – 8-17 лет

Срок реализации – 3 года

Автор-составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Соломин Владимир Александрович

Дудинка  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Содержание программы
- 1.4 Планируемые результаты

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

- 2.1 Формы аттестации и оценочные материалы
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Календарный учебный график
- 2.4 Список литературы
- 2.5 Приложения

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Северное многоборье» отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности.

#### **Нормативные основания.**

ДОП «Северное многоборье» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 31.07.2020); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196» «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189; Письмо Минобрнауки России 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 РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»; Постановление 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»; Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»; муниципальных правовых актов; Устава ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №5»; Лицензия ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №5»; Образовательной программы ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №5»;

**Актуальность** программы это соединение комплекса оздоровительных физических упражнений с изучением и освоением национальных видов спорта северного многоборья. Программа призвана углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, обучающихся в национальных видах спорта народов Севера. В программе подобран материал по изучению спортивных традиций народов севера, а,

также, введены разделы по изучению народных игр, состязаний, самобытных физических упражнений (метание тынзяна, прыжки через нарты).

Новизна программы заключается в овладении обучающимися техникой выполнения различных видов специфических упражнений народов Севера, знакомстве с национальными обычаями, культурой, традициями, историей народных игр. В ходе занятий используется дифференцированный подход к обучающимся с учетом их состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, а, также, постепенное повышение нагрузки, приемов регуляции и само регуляции психического и физического состояния обучающихся.

**Отличительные особенности данной программы:**

1. Систематизировано содержание программы в соответствии с требованиями Министерства образования РФ;
2. Изменены формы и методы обучения, позволяющие осваивать более «уплотненно» как теоретические, так и практические вопросы.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакции, особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни. Реализуя инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Особенность спортивно-оздоровительного этапа - работа с неподготовленными детьми, разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала. Образовательный процесс целесообразно начинать с сентября. В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года

Проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления обучающихся.

**формы организации занятий:** комбинированная, групповая, индивидуальная.

**Формы организации образовательной деятельности:** занятия по данной программе состоят из теоретической (в виде бесед) и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала.

Метод интенсивного обучения, когда обучаемому сразу даётся большой объём информации, который осваивается им в практической деятельности физкультурой (гимнастика – акробатика);

- укрепление мышечного корсета; развитие: координации, гибкости, ловкости, силы, выносливости, быстроты;
- силовая физическая подготовка; легкая атлетика; подвижные спортивные игры, ВФСК ГТО);
- биологией (здоровый образ жизни – режим дня, гигиена, правильное питание строение человека);
- историей (история Древней Греции и Рима – зарождение Олимпийских игр)

Тип программы:

- По степени авторства: Модифицированная
- По уровню освоения: Стартовый
- По организации процесса педагогической деятельности: Сквозная

**Место реализации программы:** Программа реализуется в спортивном зале ТМК ОУ «Каракульская средняя школа - интернат» по адресу: с. Караул.

**Адресат программы**

### **Режим занятий**

#### **Первая группа, дети 13 - 16 лет**

1. Общее количество часов в год –
2. Количество часов и занятий в неделю – 18 часа, 6 занятия.
3. Периодичность занятий (в неделю) – два занятия по часа.

#### **Вторая группа, дети 10 - 12 лет**

1. Общее количество часов в год –
2. Количество часов и занятий в неделю – 18 часов, 6 занятия.
3. Периодичность занятий (в неделю) – два занятия по два часа и одно занятие один час.

**Общее количество часов в год 315 часов, за два года 630 часов**

В спортивную секцию принимаются мальчики и девочки, желающие систематически заниматься национальными видами спорта, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Рекомендованный возраст-7-17 лет. Возможен прием и комплектование учебной группы на протяжении календарного года. **Состав группы** – постоянный в течение учебного года в количестве не менее 12 человек.

#### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения. На полное освоение программы требуется 1836 часов.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий**

В соответствии правилами и нормами СанПиН 2.4.3648-20 занятия на 1 году обучения проводятся 6 раз в неделю еженедельно, продолжительностью 2 академических часа (академический час 45 минут) с обязательным перерывом 10 минут.

На 2-м году обучения занятия проводятся 18 часов в неделю по 2 академических часа.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Целью Программы:** Дополнительная общеобразовательная программа «Северное многоборье» отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности.

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

**Задачами реализации Программы** является:

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- развить у обучающихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость;
- сформировать начальную спортивную подготовку по профилю северного многоборья;
- привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у обучающихся;  
отобрать одаренных обучающихся для дальнейших занятий северным многоборьем.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- подготовка детей к зачислению на обучение по предпрофессиональным программам спортивной подготовки;
- формирование основ знаний, умений и навыков о северном многоборье;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- вовлечение в систему регулярных занятий и физической культурой в целом.

**Воспитательные:**

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

**Развивающие:**

- создание условий для развития внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции;
- сохранение традиций коренных народов Севера.

**1.3 Содержание программы**  
**1.3.1 Учебный план**  
**I год обучения**  
*Распределение учебных часов*  
*в спортивно - оздоровительных группах*

№	Содержания	Всего	Теория	Практика
<b>Раздел 1. Введение в образовательную программу</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	
1.1.	Вводное занятие	3	3	
1.2.	История развития Северного многоборья	3	3	
<b>Раздел 2. Метание</b>		<b>200</b>	<b>34</b>	<b>166</b>
2.1.	Метание тынзяна на хорей	100	9	91
2.2.	Метание топора	100	9	91
<b>Раздел 3. Бег</b>		<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>
3.1.	Специальные беговые упражнения	18	2	16
3.2.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 60-100 метров	18	2	16
3.3.	Бег по пересеченной местности	18	2	16
3.4.	Бег с палкой по пересеченной местности	18	2	16
<b>Раздел 4. Прыжки</b>		<b>200</b>	<b>34</b>	<b>166</b>
4.1.	Тройной национальный прыжок	100	9	91
4.2.	Прыжки через нарты	100	9	91
<b>Раздел 5. Игровая деятельность</b>		<b>126</b>	<b>9</b>	<b>117</b>
5.1.	Спортивные игры и подвижные игры	126	9	117
<b>Раздел 6. Спортивные соревнования</b>		<b>8</b>		<b>8</b>
6.2.	Соревнования по национальным видам спорта			
<b>Итого</b>		<b>612</b>	<b>91</b>	<b>521</b>

**1.3.2.Содержание учебного плана**  
**Содержание программы**  
**Первый года обучения**

**Раздел 1. Введение в образовательную программу**

**Тема 1.1. Вводное занятие**

*Теория:* Комплектование. Знакомство с обучающимися. ТБ и санитарно-гигиенические требования на занятиях. Значение физической культуры для здоровья. Санитарно-гигиенические требования к спортсменам.

*Практика:* Просмотр и анализ видеоматериалов о национальных видах спорта. ОФП, национальные игры коренных народов Севера.

**Тема 1.2. Традиции, обычаи, спортивные игры, состязания народов Севера**

*Теория.* Традиции, обычаи, спортивные игры, состязания народов Севера. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Влияние образа жизни на состояние здоровья.

*Практика:* Просмотр и анализ видеоматериалов о национальных видах спорта. ОФП, национальные игры коренных народов Севера.

Форма занятия: традиционное, соревнование

**Тема 1.3. Самоконтроль в процессе занятий спортом**



Теория. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

Практика: Воспроизведение приемов самоконтроля. Фиксирование самочувствия в дневнике.

Форма занятия: традиционное, соревнование

Методическое обеспечение: основы традиционного физического воспитания коренных народов Сибири В. П. Красильников

Форма подведения итога: собеседование.

## **Раздел 2. Метание**

**Тема 2.1.** Метание тынзяня

Теория. Понятие «Тынзян». Правила наматывания тынзяна на руку. Хранение спортивного инвентаря.

Практика: Метание тынзяна. Метание тынзяна с 3-9 метров

**Тема 2.2.** Метание тынзяна на хорей

Теория. Особенности изготовления тынзяня, хорей. Правила безопасности на занятии. Техника метания тынзяня.

Практика: Совершенствование техники метания тынзяна на хорей.

**Тема 2.3.** Метание малого мяча, камней, шишек

Теория. Особенности метание мяча с места в цель, точность попадания в цель.

Практика. Правильное выполнение метания мяча в цель с места.

**Тема 2.4.** Метание набивных мячей из различных положений

Теория: Метание набивного мяча с места в цель, точность попадания в цель.

Практика: Правильное выполнение метания мяча в цель с места.

Форма занятия: традиционное занятие, занятие - соревнование,

Методическое обеспечение: В.П.Красильников «Основы традиционного физического воспитания коренных народов Сибири», пособие Синявский Н И. Нормы, нормативы по возрастам.

Форма подведения итогов: Специальные упражнения силовой направленности для мышц туловища, плеча и предплечья, собеседование, соревнование по метанию тынзяня, соревнование по метанию мяча с места

## **Раздел 3. Бег**

**Тема 3.1** Специальные беговые упражнения

Теория. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег, переменный бег, повторные беговые упражнения.

Практика: Выполнение специальных беговых упражнений.

**Тема 3.2.** Бег с максимальной скоростью на дистанцию 60 - 100 метров

Теория. Понятие скоростного бега. Бег с изменением скорости.

Практика: Тренировка бега на 60-100 метров.

**Тема 3.3.** Бег по пересеченной местности

Теория: Медленный бег, попеременный бег, контрольный норматив времени

Практика: Бег по пересеченной местности от 2- 3,5 км.

**Тема 3.4.** Эстафетный бег

Теория: Правила эстафетного бега. Старт в эстафетном беге.

Практика: Выполнение норматива эстафетного бега.

**Тема 3.5.** Бег с палкой по пересеченной местности

Теория. Медленный бег с палкой 2 км, переменный бег. Приемы контроля самочувствия.

Практика: Выполнение норматива бега с палкой. Контроль самочувствия.

Методическое обеспечение: нормативы в эстафетном беге, нормативы по бегу, нормативы по бегу по пересеченной местности, нормативы в эстафетном беге.

Форма подведения итога: эстафета, соревнование по бегу на скорость, нормативы, соревнование по бегу на скорость, кросс по пересеченной местности.

Форма занятия: традиционное занятие занятие-соревнование, комбинированное

## Раздел 4. Прыжки

**Тема 4.1.** Прыжки

Теория. Прыжки на месте с подниманием бедра, прыжки в длину с места.

Практика: Формирование умений прыжков в длину.

**Тема 4.2.** Тройной национальный прыжок

Теория. Прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов рукой, прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов ногой.

Практика: Выполнение тройного национального прыжка.

**Тема 4.3.** Тройной национальный прыжок с разбега

Теория: Техника выполнения тройного национального прыжка. Прыжки в длину с разбега и с места.

Практика: Выполнение тройного национального прыжка с разбега.

**Тема 4.4.** Прыжки через нарты

Теория. Спрыгивание с горки. Прыжки через надувные мячи, прыжки по разметкам с изменением расстояний между разметками. Прыжки через нарты высотой 30 см. Приемы контроля самочувствия.

Практика: Выполнение прыжков через нарты. Контроль самочувствия

Форма занятия: традиционное, игра, соревнование.

Методическое обеспечение: Л. А Семенов «Методические рекомендации», нормативы по прыжкам, нормы и нормативы по возрастам.

Форма подведения итога: собеседование, соревнования по прыжкам

## Раздел 5. Национальные игры

**Тема 5.1.** Подвижные игры

Теория: Виды национальных подвижных игр. Основные правила игры “Северные олени”. Бег широким шагом, прыжки животных, ориентация в пространстве.

Практика: Игры “Северные олени”, “Оленья упряжка” («Ты», «Нгэдалёда»).

**Тема 5.2.** Силовые игры

Теория: Силовые национальные игры. Основные правила игры “ Важенка и оленята”.

Приемы самоконтроля самочувствия.

Практика: Игры “ Важенка и оленята”, “Догонялки” (« Яхадей и суляко», «Сюрберта»). Контроль самочувствия.

Формы занятия: комбинированное, занятие-игра.

Методическое обеспечение: Л. А Семенов «Методические рекомендации»

Форма подведения итога: анализ проведенных игр.

### **Раздел 6. Спортивные соревнования**

**Тема 6.1.** Соревнования по силовым и подвижным играм

Теория: Правила соревнований по силовым и подвижным играм. Документальное оформление соревнований.

Практика: Подготовка к соревнованиям. Организация и проведение соревнований.

Соблюдение техники безопасности. Контроль самочувствия.

**Тема 6.2.** Спортивные соревнования по национальным видам спорта

Теория: Правила соревнований. Заявки, протоколы соревнований, судейство.

Практика: Подготовка к соревнованиям. Организация и проведение соревнований.

Форма занятия: традиционное занятие соревнование, игра

Методическое обеспечение: методические рекомендации Л. А Семенова, В.Г1.Красильников «Основы традиционного физического воспитания коренных народов Сибири».

**Форма подведения итогов:** соревнование «гонки на нартах», конкурс по перетягиванию палки.

### **Учебный план. 2 год обучения**

№	Содержания	Всего	Теория	Практика
<b>Раздел 1. Введение в образовательную программу</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	
1.1.	Вводное занятие	3	3	
1.2.	История развития Северного многоборья	3	3	
<b>Раздел 2. Метание</b>		<b>200</b>	<b>34</b>	<b>166</b>
2.1.	Метание тынзяна на хорей	100	9	91
2.2.	Метание топора	100	9	91
<b>Раздел 3. Бег</b>		<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>
3.1	Специальные беговые упражнения	18	2	16
3.2.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 200- 400 метров	18	2	16
3.3.	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	18	2	16
3.4.	Бег с палкой	18	2	16
<b>Раздел 4. Прыжки</b>		<b>200</b>	<b>34</b>	<b>166</b>
4.1.	Тройной национальный прыжок	100	9	91
4.2.	Прыжки через нарты	100	9	91
<b>Раздел 5. Игровая деятельность</b>		<b>126</b>	<b>9</b>	<b>117</b>
5.1.	126	9	117	
<b>Раздел 6. Спортивные соревнования</b>		<b>8</b>		<b>8</b>
6.2.	Соревнования по национальным видам спорта			
<b>Итого</b>		<b>612</b>	<b>91</b>	<b>521</b>

## Содержание программы Второй года обучения

### Раздел 1. Введение в образовательную программу

#### Тема 1.1. Вводное занятие

Теория: Вводное занятие. Режим работы объединения, техника безопасности, правила пожарной безопасности.

Практика: ОФУ. Техника безопасности при выполнении спортивных упражнений.

#### Тема 1.2. Спортивные игры и состязания народов Севера

Теория: Традиции, обычаи, спортивные игры, состязания народов Севера. Характерные особенности хантыйских игр. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Влияние образа жизни на состояние здоровья.

Практика: Игры народов Севера.

Формы занятия: традиционное, игра

Методическое обеспечение: основы традиционного физического воспитания коренных народов Сибири В. П. Красильников

Форма подведения итога: собеседование.

### Раздел 2. Метание

#### Тема 2.1. Метание тынзяня на хорей

Теория: Особенности метания тынзяня на хорей. Специфика и устройство специальных площадок для игр и состязаний («ярколава»).

Практика: Совершенствование техники метания тынзяня на хорей.

#### Тема 2.2. Метание тынзяня

Теория: Особенности метания тынзяня. Метание тынзяня с 3-9 метров. Хранение спортивного инвентаря.

Практика: Метание тынзяня на хорей.

#### Тема 2.3. Метание малого мяча, камней, шишек

Теория: Техника метания мяча с места в цель, приемы для точности попадания в цель.

Практика: Совершенствование техники метания мяча в цель с места.

#### Тема 2.4. Метание набивных мячей из различных положений

Теория: Метание набивного мяча с места в цель, точность попадания в цель.

Практика: Метание мяча из различных положений.

#### Тема 2.5. Броски палки вверх

Теория: Виды палок. Техника броска палки вверх. Правила состязаний по броскам палки вверх.

Техника безопасности при бросках палок вверх.

Практика: Совершенствование навыка кидать палку в верх.

#### Тема 2.6. Броски топора (моёпадатубка)

Теория. Особенности топора. Материалы для изготовления топора. Правила состязаний по

метанию топора. Техника безопасности при бросках топора.

Практика: Совершенствование навыка метания топора.

**Тема 2.7.** Броски палки на дальность

Теория. Виды палок. Техника броска палки на дальность. Правила состязаний по броскам

палки на дальность. Техника безопасности при бросках палок на дальность.

Практика: Совершенствование навыка кидания палки.

**Тема 2.8.** Соревнования по метанию тынзяня на хорей

Теория. Правила соревнований по метанию тынзяня на хорей. Участники соревнований.

Особенности спортивного инвентаря. Оформление заявки, протокола

Практика: Организация и проведение соревнования метания тынзяня на хорей.

Форма занятия: традиционное, занятие-игра, занятие-соревнование.

Методическое обеспечение: Синявский Н И. «Пособие», В.П.Красильников «Основы традиционного физического воспитания коренных народов Сибири», методические рекомендации Л. А. Семенова, нормы, нормативы по возрастам

Форма подведения итога: специальные упражнения силовой направленности для мышц туловища, соревнование по метанию мяча с места, плеча и предплечья, анализ проведенной игры, анализ проведенной игры

### **Раздел 3. Бег**

**Тема 3.1.** Специальные беговые упражнения

Теория. Виды бега: скоростной бег, переменный бег. Беговые упражнения.

Практика: Выполнение специальных беговых упражнений.

**Тема 3.2.** Бег с максимальной скоростью на дистанцию 200-400 метров

Теория. Скоростной бег, бег с изменением скорости.

Практика: Тренировка бега на 200-400 метров.

**Тема 3.3.** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий

Теория: Особенности медленного бега, попеременного бега, контрольный норматив времени.

Практика: Бег по пересеченной местности от 2-3,5 км.

**Тема 3.4.** Эстафетный бег на результат

Теория: Понятие эстафеты. Участники эстафетного бега. Старт в эстафетном беге.

Практика: Выполнение норматива эстафетного бега.

**Тема 3.5.** Бег с палкой

Теория: Медленный бег с палкой 2 км, переменный бег.

Практика: Выполнение норматива бега с палкой.

**Тема 3.6.** Прятки /лынзеку/

Теория: Правила игры. Участники соревнований. Жеребьевка.

Практика: Упражнения ОФП. Национальные игры.

### **Тема 3.7. Догонялки /сюрберта/**

*Теория:* Правила игры. Участники соревнований. Жеребьевка.

*Практика:* Упражнения ОФП. Национальные игры.

### **Тема 3.8. Соревнования, бег с палкой**

*Теория:* Особенности бега с палкой 2 км. Спортивный инвентарь. Техника безопасности.

*Практика:* Упражнения ОФП. Национальные игры.

Выполнение норматива бега с палкой.

Форма занятия: традиционное занятие, занятие-соревнование, занятие-игра, комбинированное

Методическое обеспечение: методическая рекомендация Л. А Семенов, нормативы в эстафетном беге, нормативы по бегу по пересеченной местности, нормативы в эстафетном беге,

Форма подведения итогов: анализ проведенной игры, эстафета, кросс по пересеченной местности, эстафета, соревнование по бегу на скорость, анализ проведенной игры.

## **Раздел 4. Прыжки**

### **Тема 4.1. Развитие прыгучести**

*Теория:* Виды упражнений для развития прыгучести. Прыжки на месте с подниманием бедра, прыжки в длину с места. Техника прыжков в длину с разбега и с места.

*Практика:* Упражнения ОФП. Упражнения на развитие прыгучести. Выполнение нормативов по прыжкам в длину.

### **Тема 4.2. Тройной национальный прыжок**

*Теория:* Прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов рукой, прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов ногой.

*Практика:* Формирование навыка выполнения тройного национального прыжка.

### **Тема 4.3. Тройной национальный прыжок с разбега**

*Теория:* Прыжки вверх, на месте с доставанием подвешенных предметов рукой. Прыжки в длину с разбега и с места.

*Практика:* Формирование навыка выполнения тройного национального прыжка с разбега.

### **Тема 4.4. Прыжки через нарты**

*Теория:* Спрыгивание с горки матов с последующими прыжками через надувные мячи, прыжки по разметкам с изменением расстояний между разметками. Прыжки через нарты высотой 30 см.

*Практика:* Совершенствование навыков прыжков через нарты.

Форма подведения итога: соревнование, соревнование по прыжкам.

### **Тема 4.5. «Заячьи следы»**

*Теория:* Правила состязаний. Участники состязаний. Техника безопасности.

Особенности выполнения прыжков. (Игрок должен приземлиться точно  
вслед на одной ноге)

*Практика:* Упражнения ОФП. Прыжковые упражнения. Национальные игры

#### **Тема 4.6.** Заячьи прыжки

*Теория:* Правила состязаний. Участники состязаний. Техника безопасности. Особенности выполнения прыжков. (Игрок должен как можно дальше прыгнуть вперед)

*Практика:* Упражнения ОФП. Прыжковые упражнения. Национальные игры.

#### **Тема 4.7.** Перетягивание палки

*Теория:* Правила состязаний по перетягиванию палки; позиция ног, рук. Техника безопасности.

*Практика:* Отработка умений выбора правильного положения корпуса при перетягивании палки. Соблюдение техники безопасности.

Форма занятия: традиционное занятие, занятие –игра, соревнование

Методическое обеспечение: пособие Л.А Семенова, методические рекомендации Л. А. Семенова, нормативы по прыжкам, нормативы по возрастам, В.П.Красильников «Основы традиционного физического воспитания коренных народов Сибири».

Форма подведения итога: соревнование, соревнование по прыжкам, конкурс по перетягиванию палки.

### **Раздел 5. Спортивные соревнования**

#### **Тема 5.1.** Соревнования по национальным играм

*Теория:* Правила соревнований по национальным играм. Участники соревнований. Спортивный инвентарь.

*Практика:* Организация и проведение соревнований по национальным играм.

#### **Тема 5.2.** Соревнования по национальным видам спорта

*Теория:* Правила соревнований по национальным видам спорта. Участники соревнований. Оформление заявок, протокола соревнований. Судейство. Спортивный инвентарь.

*Практика:* Организация и проведение соревнований национальным видам спорта.

Форма занятия: соревнования

Методическое обеспечение: пособие Л.А Семенова, методические рекомендации Л. А. Семенова, нормативы по прыжкам, нормативы по возрастам, В.П. Красильников «Основы традиционного физического воспитания коренных народов Сибири».

**Учебный план.  
3 год обучения**

№	Содержания	Всего	Теория	Практика
<b>Раздел 1. Введение в образовательную программу</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	
1.1.	3	3		
1.2.	3	3		
<b>Раздел 2. Метание</b>		<b>200</b>	<b>34</b>	<b>166</b>
2.1.	100	9	91	
2.2.	100	9	91	
<b>Раздел 3. Бег</b>		<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>
3.1	Специальные беговые упражнения	18	2	16
3.2.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 200- 400 метров	18	2	16
3.3.	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	18	2	16
3.4.	Бег с палкой	18	2	16
<b>Раздел 4. Прыжки</b>		<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>
4.1.	Тройной национальный прыжок	100	9	91
4.2.	Прыжки через нарты	100	9	91
<b>Раздел 5. Игровая деятельность</b>		<b>126</b>	<b>9</b>	<b>117</b>
5.1.	Спортивные игры и подвижные игры	9	117	
<b>Раздел 6. Спортивные соревнования</b>		<b>8</b>		<b>8</b>
6.2.	Соревнования по национальным видам спорта			
<b>Итого</b>		<b>612</b>	<b>91</b>	<b>521</b>

**Содержание программы  
Третьего года обучения**

**Раздел 1. Введение в образовательную программу**

**Тема 1.1.** Вводное занятие

Теория: Вводное занятие. Режим работы объединения, техника безопасности, правила пожарной безопасности.

Практика: ОФУ. Техника безопасности при выполнении спортивных упражнений.

**Тема 1.2.** Спортивные игры и состязания народов Севера

Теория. Традиции, обычаи, спортивные игры, состязания народов Севера. Характерные особенности хантыйских игр. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Влияние образа жизни на состояние здоровья.

Практика: Игры народов Севера.

Формы занятия: традиционное, игра

Методическое обеспечение: основы традиционного физического воспитания коренных народов Сибири В. П. Красильников

Форма подведения итога: собеседование.



## Раздел 2. Метание

### Тема 2.1. Метание тынзяня на хорей

Теория. Особенности метания тынзяня на хорей. Специфика и устройство специальных площадок для игр и состязаний («ярколава»).

Практика: Совершенствование техники метания тынзяня на хорей.

### Тема 2.2. Метание тынзяня

Теория. Особенности метания тынзяня. Метание тынзяня с 3-9 метров. Хранение спортивного инвентаря.

Практика: Метание тынзяня на хорей.

### Тема 2.3. Метание малого мяча, камней, шишек

Теория: Техника метания мяча с места в цель, приемы для точности попадания в цель.

Практика: Совершенствование техники метания мяча в цель с места.

### Тема 2.4. Метание набивных мячей из различных положений

Теория: Метание набивного мяча с места в цель, точность попадания в цель.

Практика: Метание мяча из различных положений.

### Тема 2.5. Броски палки вверх

Теория. Виды палок. Техника броска палки вверх. Правила состязаний по броскам палки вверх.

Техника безопасности при бросках палок вверх.

Практика: Совершенствование навыка кидать палку в верх.

### Тема 2.6. Броски топора (моёпадатубка)

Теория. Особенности топора. Материалы для изготовления топора. Правила состязаний по метанию топора. Техника безопасности при бросках топора.

Практика: Совершенствование навыка метания топора.

### Тема 2.7. Броски палки на дальность

Теория. Виды палок. Техника броска палки на дальность. Правила состязаний по броскам

палки на дальность. Техника безопасности при бросках палок на дальность.

Практика: Совершенствование навыка кидания палки.

### Тема 2.8. Соревнования по метанию тынзяня на хорей

Теория. Правила соревнований по метанию тынзяня на хорей. Участники соревнований.

Особенности спортивного инвентаря. Оформление заявки, протокола

Практика: Организация и проведение соревнования метания тынзяня на хорей.

Форма занятия: традиционное, занятие-игра, занятие-соревнование.

Методическое обеспечение: Синявский Н И. «Пособие», В.П.Красильников «Основы традиционного физического воспитания коренных народов Сибири», методические рекомендации Л. А. Семенова, нормы, нормативы по возрастам

Форма подведения итога: специальные упражнения силовой направленности для мышц туловища, соревнование по метанию мяча с места, плеча и предплечья, анализ проведенной игры, анализ проведенной игры

### **Раздел 3. Бег**

**Тема 3.1.** Специальные беговые упражнения

Теория. Виды бега: скоростной бег, переменный бег. Беговые упражнения.

Практика. Выполнение специальных беговых упражнений.

**Тема 3.2.** Бег с максимальной скоростью на дистанцию 200-400 метров

Теория. Скоростной бег, бег с изменением скорости.

Практика. Тренировка бега на 200-400 метров.

**Тема 3.3.** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий

Теория. Особенности медленного бега, попеременного бега, контрольный норматив времени.

Практика. Бег по пересеченной местности от 2-3,5 км.

**Тема 3.4.** Эстафетный бег на результат

Теория. Понятие эстафеты. Участники эстафетного бега. Старт в эстафетном беге.

Практика. Выполнение норматива эстафетного бега.

**Тема 3.5.** Бег с палкой

Теория. Медленный бег с палкой 2 км, переменный бег.

Практика. Выполнение норматива бега с палкой.

**Тема 3.6.** Прятки /лынзеку/

Теория. Правила игры. Участники соревнований. Жеребьевка.

Практика. Упражнения ОФП. Национальные игры.

**Тема 3.7.** Догонялки /сюрберта/

Теория. Правила игры. Участники соревнований. Жеребьевка.

Практика. Упражнения ОФП. Национальные игры.

**Тема 3.8.** Соревнования, бег с палкой

Теория. Особенности бега с палкой 2 км. Спортивный инвентарь. Техника безопасности.

Практика. Упражнения ОФП. Национальные игры.

Выполнение норматива бега с палкой.

Форма занятия: традиционное занятие, занятие-соревнование, занятие-игра, комбинированное

Методическое обеспечение: методическая рекомендация Л. А Семенов, нормативы в эстафетном беге, нормативы по бегу по пересеченной местности, нормативы в эстафетном беге,

Форма подведения итогов: анализ проведенной игры, эстафета, кросс по пересеченной местности, эстафета, соревнование по бегу на скорость, анализ проведенной игры.

## Раздел 4. Прыжки

### Тема 4.1. Развитие прыгучести

*Теория:* Виды упражнений для развития прыгучести. Прыжки на месте с подниманием бедра, прыжки в длину с места. Техника прыжков в длину с разбега и с места.

*Практика:* Упражнения ОФП. Упражнения на развитие прыгучести. Выполнение нормативов по прыжкам в длину.

### Тема 4.2. Тройной национальный прыжок

*Теория:* Прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов рукой, прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов ногами.

*Практика:* Формирование навыка выполнения тройного национального прыжка.

### Тема 4.3. Тройной национальный прыжок с разбега

*Теория:* Прыжки вверх, на месте с доставанием подвешенных предметов рукой. Прыжки в длину с разбега и с места.

*Практика:* Формирование навыка выполнения тройного национального прыжка с разбега.

### Тема 4.4. Прыжки через нарты

*Теория:* Спрыгивание с горки матов с последующими прыжками через надувные мячи, прыжки по разметкам с изменением расстояний между разметками. Прыжки через нарты высотой 30 см.

*Практика:* Совершенствование навыков прыжков через нарты.

Форма подведения итога: соревнование, соревнование по прыжкам.

### Тема 4.5. «Заячьи следы»

*Теория:* Правила состязаний. Участники состязаний. Техника безопасности.

Особенности выполнения прыжков. (Игрок должен приземлиться точно  
вслед на одной ноге)

*Практика:* Упражнения ОФП. Прыжковые упражнения. Национальные игры.

### Тема 4.6. Заячьи прыжки

*Теория:* Правила состязаний. Участники состязаний. Техника безопасности. Особенности выполнения прыжков. (Игрок должен как можно дальше прыгнуть вперед)

*Практика:* Упражнения ОФП. Прыжковые упражнения. Национальные игры.

### Тема 4.7. Перетягивание палки

*Теория:* Правила состязаний по перетягиванию палки; позиция ног, рук. Техника безопасности.

*Практика:* Отработка умений выбора правильного положения корпуса при перетягивании палки. Соблюдение техники безопасности.

Форма занятия: традиционное занятие, занятие – игра, соревнование

Методическое обеспечение: пособие Л.А Семенова, методические рекомендации Л. А. Семенова, нормативы по прыжкам, нормативы по возрастам, В.П.Красильников «Основы традиционного физического воспитания коренных народов Сибири».

Форма подведения итога: соревнование, соревнование по прыжкам, конкурс по перетягиванию палки.

## **Раздел 5. Спортивные соревнования**

**Тема 5.1.** Соревнования по национальным играм

*Теория:* Правила соревнований по национальным играм. Участники соревнований. Спортивный инвентарь.

*Практика:* Организация и проведение соревнований по национальным играм.

**Тема 5.2.** Соревнования по национальным видам спорта

*Теория:* Правила соревнований по национальным видам спорта. Участники соревнований. Оформление заявок, протокола соревнований. Судейство. Спортивный инвентарь.

*Практика:* Организация и проведение соревнований национальным видам спорта.

Форма занятия: соревнования

Методическое обеспечение: пособие Л.А Семенова, методические рекомендации Л. А. Семенова, нормативы по прыжкам, нормативы по возрастам, В.П. Красильников «Основы традиционного физического воспитания коренных народов Сибири».

### **1.4.Планируемые результаты**

**Планируемые результаты:** Улучшение качества набора детей в группы обучения по дополнительным программам и программам спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье», в том числе способных и одарённых детей. Возможность педагогического мониторинга в течение нескольких лет, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей. В результате к началу занятий в группа базового уровня, у обучающихся будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей, возникает возможность снижения случаев правонарушений среди подростков. Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава обучающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; освоение основ техники и тактики;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.  
Для подведения итогов реализации Программы кроме внутренних соревнований, обучающиеся могут, в зависимости от достигнутых результатов, участвовать в городских и муниципальных соревнованиях, в соответствии с планом работы спортивной школы.
- вовлечение большего числа детей к систематическим занятиям спортом;

- развитие и совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила); – овладение основами техники выполнения начального комплекса физических упражнений по профилю северное многоборье;
- формирование стойкого интереса к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой и спортом;
- адаптация в социуме, воспитание трудолюбия, настойчивости, активности;
- переход одаренных обучающихся на обучение по предпрофессиональным программам.

#### **1.4.1. Личностные**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **1.4.2. Мета предметные**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **1.4.3. Предметные**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,

использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## 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 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

№ П/П	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1.	1 год обучения	1.09.2020	31.05.2021	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа	Промежуточная аттестация 25-31 мая
2.	2 год обучения	1.09.2020	31.05.2022	36	108	108	3 раза в неделю по 1 академическому часу	Промежуточная аттестация 25-31 мая

- \*Академический час = 45 мин., перемена = 10 мин.
- \*Праздничные дни - по календарю.

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 2.2.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа разработана на основе материально-технического оснащения ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №5», где будет реализована программа.

№	Наименование оборудования	Шт.
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>		
1	Спортивный зал	1
2	Разметка для метаний аута на хорей	1
3	Сектор для тройного прыжка	1
4	Разметка для метания топора	1
5	Спортивный топорик	5
6	Маут	3
<b>Дополнительные технические средства обучения</b>		
1	Нарты (большие, средние,)	по 10
2	Колесо спортивное для пресса	3
3	Гимнастический конь	1
4	Гимнастические скакалки	20
5	Утяжелители для ног и рук	10
6	Гимнастические маты	13
7	Силовой тренажёр	1
8	Мяч набивной и футбольный	3
9	Утяжелители для метания по 300,500 гр	20
<b>Контрольно-измерительные и судейско-информационные средства</b>		
1	Свисток	1
2	Секундомер	1
3	Рулетка	1
<b>Оборудование для зала</b>		
1	Гантели от 1 до 5 кг	6
2	Гири 8, 16 кг	6
3	Перекладина гимнастическая	1
4	Гриф	1
5	Стойки для приседания	1
6	Брусья	1
7	Барьеры	10
8	Тумба 50 см, 100 см	2

### 2.2.2 ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Официальный сайт Таймырского муниципального района – <http://www.taimyr24.ru/общие> сведения.
2. Таймырский краеведческий музей – <http://www.taimyr-museum.ru/>
3. Северное многоборье – <http://www.игровики.рф/sportivnye-sekcii/severnoe-mnogobore/>
4. Официальный сайт Камчатского края <http://kamkrai.com/2013/03/06/severnoe-mnogobore-sport-pomnozhennyu-na-tradicii.html>
5. Информационно-просветительский портал Ханты-Мансийского АО – <http://www.sport.eduhmao.ru/info/6/10081/>

6. Приказ Минспорттуризма РФ от 16.04.2010 № 358 "Об утверждении правил вида спорта «северное многоборье» – <http://lawsforall.ru/index.php?ds=9876>

### 2.2.3. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Креализации программы привлекается педагогический состав, имеющий: опыт педагогической деятельности в образовательных организациях дополнительного образования и занимающиеся исследовательской деятельностью по проблеме дополнительного образования;

## 2.3. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Форма контроля:** диагностика физических качеств.

Критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе является:

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

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, является: выполнение контрольных нормативов по разделу теоретической и общефизической подготовки. Для обучающихся проходивших повторное обучение по Программе, по усмотрению тренера-преподавателя, будут приниматься контрольные тесты по специальной физической подготовке, а также анализ результатов участия в соревнованиях (не менее 2) согласно календарному плану.

Итоговая аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Успешное прохождение аттестации дает основание для перевода обучающихся, на дальнейшее обучение, по дополнительной программе или программы спортивной подготовки.

### **Оценка уровня теоретической подготовленности обучающихся.**

**Форма контроля:** 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.

### **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 нагрузкам 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?
- 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).

Тест на силовые способности: подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).

Тест на силовые способности: сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (девушки).

Тест на скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Тест на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши, девушки).

Тест на гибкость и выносливость: поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки, юноши)

## **2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Методические материалы**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

**Особенности организации образовательного процесса-форма обучения:** очная.

### **методы обучения занятий:**

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.

Уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренированности, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

формы организации занятий: комбинированная, групповая, индивидуальная.  
формы организации образовательной деятельности: занятия по данной программе состоят из теоретической(в виде бесед) и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

педагогические технологии: применение технологий индивидуального обучения и здоровье сберегающая технологий являются наиболее действенными в отношении физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

алгоритм учебного занятия-способы организации детей на занятии комбинированная, групповая, индивидуальная. На занятиях с детьми, имеющими отклонения в здоровье, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего двигательного опыта.

## **2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **2.6.1. Список литературы, рекомендованный педагогам (коллегам)**

1. Бельды Б.Ч. Возрождение традиционных средств физического воспитания народов Севера: Межвузовский сборник научных трудов. - 62Хабаровск: Хабаровский педагогический институт, 1990 г.
2. Зуев В.Н. Управление системой соревнований в северном многоборье – Омск: сибГАФК, 1996 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, 2010 г.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.:АСТ; Астрель, 2004 г.

7. Синявский Н.И., Власов В.В. - Северное многоборье: Уч.-метод.пособие, Сургут, 2000г.

### **2.6.2. Список литературы, рекомендованной обучающимся**

1. Зуев В.Н. Северное многоборье. – Тюмень: Вектор Бук, 2003 г.
2. Зуев В.Н., Сысолятина Г.В., Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / М., 2003 г.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебн: пос. для ИФК. – М.: ФиС., 2007г.
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.

### **2.6.3. Список литературы, рекомендованной родителям**

1. Абсолямов Г.Ш. Национальные виды спорта РСФСР – М.; 1957 г.
2. Викулова А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» – Ярославль, 1996 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: 2000 г.
5. Прокопенко В.И. Традиции физического воспитания народов Севера. - Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 1993 г.

### **Нормативные документы:**

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального закона РФ от 4 декабря 2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства образования науки России от 29 августа 2013№1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письмо Министерства образования и науки России от 18 ноября2015 №09-3242 ««Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»;

6. Приказ Министерства образования и науки России от 26 июня 2012 №504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;
  7. Приказ Министерства спорта России от 27 декабря 2013 №1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
  8. Письмо Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
  9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
  10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
1. Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н. Зуева, Г.В. Сысолятина. М., 2003. — 43с.
  2. Зуев В.Н. Северное многоборье. – Тюмень: Вектор Бук, 2003г. – 280 с.

### **Рабочая программа**

#### **Ожидаемые результаты и формы их проверки.**

#### **К концу первого года обучения, обучающиеся должны**

##### **Знать:**

- историю возникновения народных игр;
- национальные обычаи, традиции народов Севера;
- национальные виды спорта, состязания, игры;
- упражнения общефизической подготовки;
- правила и обязанности участников соревнований национальных видов спорта коренных народов Севера;
- приемы контроля и самоконтроля.

##### **Уметь:**

- технически правильно выполнять двигательные упражнения ОФП;
- выполнять спортивные упражнения народов Севера в определенном ритме и темпе с предметами и без предметов;
- выполнять нормативы по национальным видам спорта на уровне 3 спортивного разряда;
- проводить диагностику самочувствия.

#### **К концу второго года обучения, обучающиеся должны**

##### **Знать:**

- технику выполнения национальных видов спорта;
- приспособления и техническое оснащение национальных видов спорта;
- технику безопасности при выполнении национальных спортивных упражнений;
- правила организации и проведения соревнований;
- основы здорового образа жизни.

##### **Уметь:**

- технически правильно выполнять двигательные упражнения;

- выполнять нормативы на уровне 2 спортивного разряда по национальным видам спорта;
- организовывать и проводить игры, соревнования самостоятельно; проводить регуляцию и само регуляцию психического и физического состояния.

**Таймырское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Каракульская средняя школа - интернат»**

Рассмотрено к реализации  
Методическим советом  
ТМК ОУ «Каракульская средняя школа -  
интернат»  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Утверждаю  
Директор ТМК ОУ  
«Каракульская средняя школа -  
интернат»  
\_\_\_\_\_ Пихтарь Т.А.  
«20» мая 202\_ г.  
Приказ №

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Северное многоборье»**

Физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы - базовый

Возраст учащихся – 8-17 лет

Срок реализации – 3 года

Автор-составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Соломин Владимир Александрович

Дудинка  
2021



**Календарно-тематическое планирование  
Северное многоборье  
2 год обучения**

№	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
1		ТБ -28 на занятиях История развития северного многоборья.	3
2		Бег на средние дистанции. Игра	3
3		Бег с палкой до бмин по пересеченной местности на средние и длинные дистанции	3
4		Многоскоки. Игра.	3
5		Бег, беговые упражнения.	3
6		Развитие выносливости. Спортивные игры.	3
7		Быстрый набор скорости (старт)и переход на свободный бег.	3
8		Развитие скоростно- силовых качеств	3
9		Бег, беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	3
10		Техника отталкивания. Техника отталкивания в тройном национальном прыжке.Спортивные игры.	3
11		Бег, беговые упражнения.	3
12		Техника прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.	3
13		Бег, беговые упражнения. Прыжок в длину на дальность. Метание мяча с места.	3
14		Метание с трех шагов. ОРУ на координацию.	3
15		Бег, беговые упражнения. Метание мяча с трёх шагов	3
16		ОРУ на координацию движений. Спортивная игра	3
17		Бег, беговые упражнения. Обучение метание мяча, палки, гранаты с 3 шагов.	3
18		Игровая подготовка.	3
19		Кроссовая подготовка.	3
20		Обучение технике выполнения разбега с 3 шагов, отведение топора(гранаты).Спортивные игры.	3
21		Беговые упражнения обучение прыжкам через нарты.	3
22		Прыжки через нарты .спортивные игры.	3
23		Кроссовая подготовка.	3
24		Прыжки через нарты отталкивание и приземление. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Развитие координационных способностей	3
25		Кроссовая подготовка.	3
26		Прыжки через нарты отталкивание и приземление, поворот на 180 градусов. Игра	3
27		Т.Б. на занятиях. История развития северного многоборья.	3
28		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	3
29		Кроссовая подготовка. Беговые упражнения.	3
30		Обучение метания мяча, палки, гранаты с 3х шагов разбега.	3
31		Кроссовая подготовка. Совершенствование метания мяча, палки, гранаты с 3х шагов разбега.	3
32		Обучение технике выполнения разбега и и отведение топора. Прыжковые упражнения.	3

33		Кроссовая подготовка. Беговые упражнения.	3
34		Прыжки через нарты. Развитие координации.	3
35		Кроссовая подготовка. Прыжки через нарты.	3
36		Развитие координационных способностей. Игра.	3
37		Кроссовая подготовка. Прыжки через нарты, освоить отталкивание, приземление.	3
38		Кувырок вперёд выход в стойку на лопатках. Игра.	3
39		Бег ,беговые упражнения.	3
40		Напрыгивание на гимнастическую скамейку( серии3*30). Спортивные игры.	3
41		Освоить правильный сбор маута.	3
42		Бег на выносливость до 10 минут. Спортивные игры.	3
43		Бег на выносливость до 10 минут.	3
44		Прыжки через нарты. Спортивные игры.	3
45		Бег на выносливость до 10 минут. Освоить правильный сбор маута.	3
46		Тройной национальный прыжок. Спортивные игры.	3
47		Бег на выносливость до 10 минут.	3
48		ОФП. Спортивные игры.	3
49		Бег на выносливость. Напрыгивание на гимнастическую скамейку.	3
50		Многоскоки. Спортивные игры.	3
51		Беговая подготовка.	3
52		Круговая тренировка. Спортивная игра.	3
53		.Т.Б. На занятиях. История развития северного многоборья.	3
54		Бег на средние дистанции. Игра.	3
55		Краткий рассказ о беге с палкой по пересечённой местности. Беговые упражнения.	3
56		Многоскоки. Игра.	3
57		Техника бега с палкой по пересечённой местности.на средние и длинные дистанции.	3
58		Спортивная игра.	3
59		Беговые упражнения. Быстрый набор скорости (старт переход на свободный бег)	3
60		Прыжковые упражнения. Игра.	3
61		Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	3
62		Техника отталкивания.в тройном национальном прыжке.	3
63		Бег. Беговые упражнения. Техника прыжка в длину.	3
64		Развитие - скоростно силовых качеств. Игра.	3
65		Беговая подготовка. Сбор маута.	3
66		Тройной национальный прыжок. Игра.	3
67		Изучение техники прыжки через нарты в сочетании движения рук и дыханием..	3
68		Бег. Беговые упражнения Изучение техники прыжка в длину.	3
69		Изучение техники прыжка в длину в сочетании с работой рук и дыханием	3
70		Игра.	3
71		Бег. Беговые упражнения..	3
72		Изучение техники прыжка через нарты в сочетании с движением рук и дыханием	3

73		Беговые упражнения. Многократные повторные прыжки сериями и на время	3
74		Круговая тренировка. Спортивные игры.	3
75		Бег. Беговые упражнения	3
76		Многократные повторные прыжки сериями и на время	3
77		Бег до 10 мин. С палкой. Беговые упражнения.	3
78		Круговая тренировка. Спортивные игры.	3
79		Бег. Беговые упражнения.	3
80		Совершенствование техники прыжков через нарты. Группировка, приземления.	3
81		Бег на выносливость до 7 мин.	3
82		Беговые упражнения. ОФП. Спортивные игры.	3
83		Бег на выносливость до 7мин.	3
84		Освоить набор первого мотка с косточкой. Игра.	3
85		Бег. Беговые упражнения.	3
86		Освоить метание набора первого мотка с косточкой. Спортивная игра.	3
87		Бег на выносливость до 10 мин.	3
88		Круговая тренировка. Игра.	3
89		Бег на выносливость до 10 ми	3
90		Круговая тренировка. Игра.	3
91		Беговые упражнения.	3
92		Изучение техники прыжков ч/р нарты. Группировка и приземление. Игра.	3
93		Беговые упражнения.	3
94		Изучение техники прыжков ч/р нарты. Группировка и приземление. Игра.	3
95		Беговые упражнения.	3
96		Изучение техники прыжков ч/р нарты. Группировка и приземление. Игра.	3
97		Бег. Беговые упражнения.	3
98		Совершенствование техники прыжков через нарты с одновременным отталкиванием двух ног.	3
99		Бег.беговые упражнения.	3
100		Совершенствование техники прыжков через нарты с одновременным отталкиванием двух ног и техники разворота . Игра.	3
101		Многократные повторные прыжки сериями и на время.	3
102		Спортивные игры.	3
103		Бег, беговые упражнения. ОФП.	3
104		Спортивные игры.	3
105		Бег, беговые упражнения. ОФП.	3
106		Спортивные игры.	3
107		Круговая тренировка.	3
108		Спортивные игры.	3
109		Техника метания спортивного топорика ( Набивного мяча) на дальность.	3
110		Игра.	3
111		Бег, беговые упражнения. ОФП.	3
112		Спортивные игры.	3

113		ОФП. Спортивные игры.	3
114		Многократные повторные прыжки сериями и на время	3
115		Круговая тренировка. Спортивные игры	3
116		Кроссовая подготовка Спортивные игры.	3
117		Круговая тренировка. Спортивные игры	3
118		Многократные повторные прыжки сериями и на время	3
119		Техника метания топора на дальность(метание набивного мяча на дальность)	3
120		ОФП. Спортивные игры.	3
121		Освоить правильный сбор маута. Тройной национальный прыжок. Напрыгивание на стартовую линию.	3
122		Спортивные игры.	3
123		Кроссовая подготовка.	3
124		Техника метания маута. Спортивные игры.	3
125		Кроссовая подготовка.	3
126		Техника метания маута. Спортивные игры.	3
127		Круговая тренировка.	3
128		Тройной национальный прыжок. Напрыгивание на стартовую линию. Спортивные игры.	3
129		Бег, беговые упражнения.	3
130		Тройной национальный прыжок. Напрыгивание на стартовую линию. Спортивные игры.	3
131		Кроссовая подготовка. Метание спортивного топорика.	3
132		Спортивные игры.	3
133		Кроссовая подготовка. Метание спортивного топорика.	3
134		Спортивные игры.	3
135		Кроссовая подготовка. Метание спортивного топорика.	3
136		Спортивные игры.	3
137		Кроссовая подготовка. Прыжки через нарты,	3
138		Спортивные игры.	3
139		Беговые упражнения обучение прыжкам через нарты.	3
140		Прыжки через нарты .спортивные игры.	3
141		Кроссовая подготовка. Быстрые нарты,(прыжки на время.)	3
142		Спортивные игры.	3
143		Кроссовая подготовка. Прыжки через нарты.	3
144		Спортивные игры.	3
145		ТБ -28 на занятиях История развития северного многоборья.	3
145		Бег на средние дистанции. Игра	3
147		Бег с палкой до бмин по пересеченной местности на средние и длинные дистанции	3
148		Многоскоки. Игра.	3
149		Бег, беговые упражнения.	3
150		Развитие выносливости. Спортивные игры.	3
151		Быстрый набор скорости (старт)и переход на свободный бег.	3
152		Развитие скоростно- силовых качеств	3
153		Бег, беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	3
154		Техника отталкивания. Техника отталкивания в тройном национальном прыжке.Спортивные игры.	3
155		Бег, беговые упражнения.	3

156		Техника прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.	3
157		Бег, беговые упражнения. Прыжок в длину на дальность. Метание мяча с места.	3
158		Метание с трех шагов. ОРУ на координацию.	3
159		Бег, беговые упражнения. Метание мяча с трёх шагов	3
160		ОРУ на координацию движений. Спортивная игра	3
161		Бег, беговые упражнения. Обучение метание мяча, палки, гранаты с 3 шагов.	3
162		Игровая подготовка.	3
163		Кроссовая подготовка.	3
164		Обучение технике выполнения разбега с 3 шагов, отведение топора(гранаты).Спортивные игры.	3
165		Беговые упражнения обучение прыжкам через нарты.	3
166		Прыжки через нарты .спортивные игры.	3
167		Кроссовая подготовка.	3
168		Прыжки через нарты отталкивание и приземление. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Развитие координационных способностей	3
169		Кроссовая подготовка.	3
170		Прыжки через нарты отталкивание и приземление, поворот на 180 градусов. Игра	3
172		Т.Б. на занятиях. История развития северного многоборья.	3
173		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	3
174		Кроссовая подготовка. Беговые упражнения.	3
175		Обучение метания мяча, палки, гранаты с 3х шагов разбега.	3
176		Кроссовая подготовка. Совершенствование метания мяча, палки, гранаты с 3х шагов разбега.	3
177		Обучение технике выполнения разбега и и отведение топора. Прыжковые упражнения.	3
178		Кроссовая подготовка. Беговые упражнения.	3
179		Прыжки через нарты. Развитие координации.	3
180		Кроссовая подготовка. Прыжки через нарты.	3
181		Развитие координационных способностей. Игра.	3
182		Кроссовая подготовка.Прыжки через нарты, освоить отталкивание, приземление.	3
183		Кувырок вперёд выход в стойку на лопатках. Игра.	3
184		Бег ,беговые упражнения.	3
185		Напрыгивание на гимнастическую скамейку( серии3*30). Спортивные игры.	3
186		Освоить правильный сбор маута.	3
187		Бег на выносливость до 10 минут. Спортивные игры.	3
188		Бег на выносливость до 10 минут.	3
189		Прыжки через нарты. Спортивные игры.	3
190		Бег на выносливость до 10 минут. Освоить правильный сбор маута.	3
191		Тройной национальный прыжок. Спортивные игры.	3
192		Бег на выносливость до 10 минут.	3
193		ОФП. Спортивные игры.	3
194		Бег на выносливость. Напрыгивание на гимнастическую	3

		скамейку.	
195		Многоскоки. Спортивные игры.	3
196		Беговая подготовка.	3
197		Круговая тренировка. Спортивная игра.	3
198		.Т.Б. На занятиях. История развития северного многоборья.	3
199		Бег на средние дистанции. Игра.	3
200		Краткий рассказ о беге с палкой по пересечённой местности. Беговые упражнения.	3
201		Многоскоки. Игра.	3
202		Техника бега с палкой по пересечённой местности.на средние и длинные дистанции.	3
203		Спортивная игра.	3
204		Беговые упражнения. Быстрый набор скорости (старт переход на свободный бег)	3

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП  
для обучающихся (девушки)**

№	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
<b>10 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,6	6,3	<b>6,1</b>	5,8	5,6
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	<b>23</b>	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	<b>160</b>	170	175
4.	Бег 1000 м (с)	5,30	5,20	<b>5.10</b>	5,00	4,50
<b>11 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,1	<b>5,8</b>	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	<b>24</b>	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	145	155	<b>165</b>	175	180
4.	Бег 1000 м (с)	5.15	5,05	<b>4.55</b>	4,45	4,35
<b>12 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,3	6,0	<b>5,7</b>	5.6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	<b>25</b>	<b>27</b>	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	155	165	<b>175</b>	185	190
4.	Бег 1000 м (с)	5,05	4.55	<b>4.45</b>	4.35	4.25
<b>13 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,8	<b>5,6</b>	5,4	5,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	<b>26</b>	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	<b>180</b>	190	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	<b>4.30</b>	4.20	4.10
<b>14 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,7	<b>5,5</b>	5.3	5,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	<b>27</b>	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	<b>185</b>	195	205
4.	Бег 1000 м (с)	4.45	4.35	<b>4.25</b>	4.15	4.10
<b>15 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,6	<b>5,4</b>	5,2	5,0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	<b>27</b>	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	<b>190</b>	195	200
4.	Бег 1000 м (с)	4,25	4,15	<b>4.10</b>	4,05	4.00
<b>16 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,8	5,5	<b>5,3</b>	5,1	4,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	<b>28</b>	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	<b>195</b>	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	<b>4.00</b>	3.55	3.50
<b>17 лет и старше</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,4	<b>5,2</b>	5,0	4,8
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	<b>28</b>	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	<b>200</b>	210	220
4.	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	<b>3.55</b>	3.50	3.40

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП  
для обучающихся (юноши)**

№	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
<b>9 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,2	<b>6,0</b>	5,6	5,4
2.	Подтягивание на перекладине (раз)			<b>1</b>	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	125	135	<b>145</b>	155	170
4.	Бег 500 м (с)	5,35	5,25	<b>5,15</b>	5,00	4,50
5.	Челночный бег 3 по 10 м (с)	11,4	10,8	<b>10,2</b>	9,4	9,2
<b>10 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,9	<b>5,6</b>	5,4	5,2
2.	Подтягивание на перекладине		1	<b>2</b>	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	<b>160</b>	170	185
4.	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	<b>4.55</b>	4.40	4.30
<b>11 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,8	<b>5,5</b>	5,3	5,1
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	<b>3</b>	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	<b>170</b>	180	195
4.	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	<b>4.40</b>	4.30	4.20
<b>12 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,6	<b>5,4</b>	5,3	5,0
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	<b>4</b>	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	<b>175</b>	185	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	<b>4.30</b>	4.20	4.10
<b>13 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,5	<b>5,3</b>	5,1	4,9
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	<b>6</b>	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	<b>185</b>	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.35	4.30	<b>4.20</b>	4.10	4.00
<b>14 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5.6	5,4	<b>5,1</b>	4,9	4,7
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	<b>8</b>	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	<b>195</b>	205	215
4.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	<b>4.00</b>	3.55	3.50



**Зачетные нормативы по общей и специальной физической подготовке для перевода обучающихся на следующий год обучения (мальчики, юноши).**

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

**(девочки, девушки).**

Оценка	Зачетные нормативы			
	Тройной прыжок с места (см)	Метание топора на дальность (м)	Прыжки через нарты (кол.раз.)	Метание мауга на хорей (кол.)
3	Оценивается техника выполнения	20	20	Оценивается техника выполнения
4		25	25	
5		30	30	