

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Вилюйская детско-юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева»  
муниципального района «Вилюйский улус (район)»  
Республика Саха (Якутия)

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 16  
от «02» сентября 2024 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО  
«Вилюйская ДЮСШ  
им. В.Г. Румянцева»  
Осипов Г.Д.  
от «02» 09 2024 г.  
Приказ № 1-143 от 02.09.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа по северному многоборью  
«Хотугу сулустар»**

**Возрастная категория: от 7 до 18 лет**  
**Срок реализации программы: 1 год**  
**Направленность программы: физкультурно-спортивная**  
**Уровень программы: Ознакомительный**  
**Вид программы: модифицированная**

Автор программы:  
Новгородова Саргылана Константиновна  
тренер-преподаватель по северному  
многоборью

Вилюйск  
2024 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Содержание	Стр.
п/п		
1.	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	3 стр.
1.1.	Пояснительная записка	3 стр.
1.2.	Особенности организации образовательного процесса	4 стр.
1.3.	Цель и задачи программы	5 стр.
1.4.	Содержание программы	5 стр.
1.5.	Планируемые результаты	12 стр.
2.	<b>Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации</b>	14 стр.
2.1.	Календарный учебный график	14 стр.
2.2.	Условия реализации	16 стр.
2.3.	Формы аттестации	16 стр.
2.4.	Оценочные материалы	18 стр.
2.5.	Методические материалы	18 стр.
2.6.	Техника безопасности	20 стр.
2.7.	Воспитательная работа	21 стр.
	Список литературы	25 стр.
	Приложение	

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Это программа, направленная на обучение детей и подростков комплексу национальных видов спорта народов Севера.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298н), Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 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», Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Национального проекта «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Устава МБУ ДО "Вилюйская ДЮСШ им. В.Г. Румянцева", Образовательной программы МБУ ДО «Вилюйская ДЮСШ», типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

**Актуальность программы** является 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 саморегуляции психического и физического состояния обучающихся.

**Адресат программы:** Программа рассчитана для детей от 7 до 16 лет и старше, общее количество часов: для групп **спортивно-оздоровительной группы** 185 часа на 37 недель, **БУ** 333 часа на 37 недель, **ПУ** 332 часа на 37 недель.

Зачисляются желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями.

**Уровень программы:** базовый.

**Формы обучения:** Форма занятий - очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации.

Периодичность проведения занятий:

Для групп СО – 3 раза в неделю по 2 академических часа, 1 раз в неделю по 1 академическому часу;

Для групп БУ – 4 раза в неделю по 2 академических часа, 1 раз в неделю по 1 академическому часу;

Для групп ПУ – 4 раза в неделю по 2 академических часа, 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

**Сроки реализации программы:** 3 года 333 академических часа на весь период обучения, рассчитана на 37 учебные недели. Наполняемость одной учебной группы - от 5 до 15 человек.

## **1.2. Особенности организации образовательного процесса:**

Групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы постоянный, разновозрастный.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

В МБУ ДО «ДЮСШ им. В.Г. Румянцева» возможна сетевая форма реализации данной программы.

Сетевая форма реализации программы обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательной программы, и/или отдельных модулей, практики, предусмотренной данной программой, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения. Технология разноуровневого (дифференцированного) обучения позволяет обучить каждого обучающегося на уровне его возможностей и предоставляет шанс каждому ребенку организовать, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей, свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать эти возможности.

Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

Профориентационная работа, комплекс мероприятий, направленных на помочь детям в осознании своих способностей, интересов и целей в рамках спорта или здорового образа жизни, с последующим развитием этих качеств для достижения успеха. Тренер выступает в роли наставника, мотивируя, обучая и помогая раскрыть потенциал подопечных, а также подбирая оптимальные физические и психологические нагрузки для развития их профессиональных или личностных качеств.

Основные аспекты профориентационной работы:

- **Выявление и развитие способностей:** помогать ребенку понять свои сильные стороны, интересы и таланты, которые могут лежать в основу дальнейшего развития в спорте.

- **Мотивация и наставничество:** выступать как источник вдохновения, поддерживая подопечных в стремлении к целям и помогая им преодолевать трудности на пути к успеху.

- **Индивидуальный подход:** Разработать тренировочные программы, учитывающих физическое и психоэмоциональное состояние ребенка, а также его специфические цели и потребности.
- **Обучение и совершенствование навыков:** обучение правильной технике выполнения упражнений, помогать развивать физические качества (силу, выносливость) и улучшать мастерство в выбранном виде спорта.
- **Психологическая подготовка:** помогать детям управлять своими эмоциями, развивать дисциплину и укреплять волю к победе, что важно для достижения высоких результатов.
- **Информирование о профессии:** Тренер, являясь экспертом в своем виде спорта, предоставить знания о специфике профессии, требованиях и возможностях развития в этой области.

Таким образом, профориентационная работа выходит за рамки простой физической подготовки, охватывая более широкий спектр задач по формированию личности, достижению профессиональных и личных целей в спорте и здоровом образе жизни.

### 1.3 Цели и задачи программы

#### Цель программы:

- Приобщение детей и подростков к культуре и традициям народов Севера через занятия национальными видами спорта.
- Развитие физических качеств (силы, ловкости, выносливости, координации) и укрепление здоровья.
- Формирование чувства патриотизма и уважения к истории и культуре своей страны.
- Подготовка спортсменов к участию в соревнованиях различного уровня.

#### Задачи:

- Обучение основам техники выполнения упражнений северного многоборья.
- Совершенствование физической подготовленности.
- Развитие тактического мышления и умения применять полученные знания в соревновательных условиях.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни.
- Воспитание морально-волевых качеств (дисциплинированности, целеустремленности, ответственности).
- Обеспечение безопасности во время занятий.

### 1.4 Содержание программы.

Учебный план составлен с учётом изложенных выше задач, рассчитан на 37 недели и отражён в **Таблице №1.**

№	Название раздела программы, тема	Количество часов по учебным месяцам									Формы контроля/промежуточной аттестации	
		СОГ			БУ			ПУ				
		всего	теор	практика	всего	теор	практика	всего	теор	практика		
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	20	20	-	20	20	-	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос	
2	Общая физическая подготовка	70			88			88			Опрос, контрольные нормативы, педагогическое наблюдение	

3	Специальная физическая подготовка	40			50			50			Опрос, педагогическое наблюдение
4	Техническая и тактическая подготовка	38			89			89			Опрос, контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
5	Участие в соревнованиях	6	-	6	6	-	6	6	-	6	Педагогическое наблюдение.
6	Тестирование, контрольные и передовые испытания	10			20			20			Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
7	Восстановительные мероприятия	10			20			20			Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различных средств, при применении которых нужно учитывать возрастные особенности обучающихся
8	Инструкторская, судейская практика	1	-	1	1	-	1	1	-	1	Изучения протоколов, собеседования самоанализ, посещение заседаний
9	Общее количество часов	185			333			333			

## Содержание курса первого 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 тынзяна, хорея. Правила безопасности на занятии. Техника метания тынзяна.

**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 тынзяна, 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”, “Оленя упряжка” (“Вэли кёр”).

### Тема 5.2. Силовые игры

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

Приемы самоконтроля самочувствия.

**Практика:** Игры “ Важенка и оленята”, “Догонялки” (“Пэнкинат”). 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.

## **Содержание второго и третьего года обучения**

### **Раздел 1. Введение в образовательную программу**

#### **Тема 1.1. Водное занятие**

**Теория:** Водное 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 («яхтта-хар»).

**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 вверх.

#### **Тема 2.6. Броски копья (ланть ылпия такта)**

**Теория.** Особенности копья. Материалы для изготовления копья. Правила состязаний по

метанию копья. Техника безопасности при бросках копья.

**Практика:** Совершенствование навыка метания копья.

### **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 /конях янтэх/**

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

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

### **Тема 3.7. Догонялки /пэнкинат/**

**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.

### Тема 4.5. «Заячий следы» (чевэр лэк)

**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. Заячий 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».

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

## **1.5. Планируемые 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 саморегуляцию психического и физического состояния.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий,

### включающий формы аттестации.

#### 2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с заместителем директора по учебно-воспитательной работе и утверждается директором МБУ ДО «ДЮСШ». Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год-СОГ	02 сентября 2024 года	31 мая 2025 года	37		185	2 раза в неделю по 2 академических часа;
2 год-БУ	02 сентября 2024 года	31 мая 2025 года	37		333	5 раза в неделю по 2 академических часа
2 год-ПУ	02 сентября 2024 года	31 мая 2025 года	37		333	5 раза в неделю по 2 академических часа

#### Годовой учебный план группы: СОГ

Название раздела программы, тема	всего	сент	окт	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май	Форма контроля
Теоретическая подготовка	10	2	1	1	1		1	1	1	1	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос
Общая физическая подготовка	52	5	8	7	5	5	6	5	6	5	Контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
Специальная физическая подготовка	50	5	6	6	5	7	5	5	6	5	Опрос, педагогическое наблюдение
Техническая и тактическая подготовка	48	5	5	5	6	5	6	5	6	5	Опрос, контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
Участие в соревнованиях	6		2		1			1	1	1	Педагогическое наблюдение, результаты.
Тестирование, контрольные и передовые испытания	10	2		1	1		1	2	1	1	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
Восстановительные мероприятия	10	2	1	1	1	1	1	1	2	1	Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различных средств, при применении которых нужно учитывать возрастные особенности

											обучающихся.
Инструкторская, судейская практика	1										Изучения протоколов, собеседования самоанализ, посещение заседаний
Общее количество часов	185	20	24	21	19	18	20	20	24	19	

### Годовой учебный план группы: ПУ

Название раздела программы, тема	всего	сент	окт	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май	Форма контроля
Теоретическая подготовка	17	1	1	3	3	1	1	1	3	3	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос
Общая физическая подготовка	129	15	18	11	13	17	14	14	16	10	Контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
Специальная физическая подготовка	103	10	15	12	12	8	10	12	12	12	Опрос, педагогическое наблюдение
Техническая и тактическая подготовка	61	8	6	6	6	8	8	7	6	6	Опрос, контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
Участие в соревнованиях	8	1	1	1	1		1	1	1	1	Педагогическое наблюдение, результаты.
Тестирование, контрольные и передовые испытания	6	1			1		1	1	1	1	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
Восстановительные мероприятия	10	1	1	2	1	1	1	1	1	1	Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различных средств, при применении которых нужно учитывать возрастные особенности обучающихся.
Инструкторская, судейская практика	1										Изучения протоколов, собеседования самоанализ, посещение заседаний
Общее количество часов	333	37	42	35	37	35	36	37	40	34	

### Годовой учебный план группы: БУ

Название раздела программы, тема	всего	сент	окт	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май	Форма контроля
Теоретическая подготовка	17	1	1	3	3	1	1	1	3	3	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос
Общая физическая подготовка	129	15	18	11	13	17	14	14	16	10	Контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
Специальная физическая подготовка	103	10	15	12	12	8	10	12	12	12	Опрос, педагогическое наблюдение
Техническая и тактическая подготовка	61	8	6	6	6	8	8	7	6	6	Опрос, контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
Участие в соревнованиях	8	1	1	1	1		1	1	1	1	Педагогическое наблюдение, результаты.
Тестирование, контрольные и передовые испытания	6	1			1		1	1	1	1	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
Восстановительные мероприятия	10	1	1	2	1	1	1	1	1	1	Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различных средств, при применении которых нужно учитывать возрастные особенности обучающихся.
Инструкторская, судейская практика	1										Изучения протоколов, собеседования самоанализ, посещение заседаний
Общее количество часов	333	37	42	35	37	35	36	37	40	34	

## **2.2.Условия реализации программы:**

**Материально-техническое оснащение. Для успешной реализации программы необходимы:**

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 01.01.2001 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- секундомер;
- рулетка (ленточная, металлическая либо нейлоновая, 2-50 м);
- спортивные жгуты (сечением 6, 8 или 10 мм) или ленты;
- набивные мячи / медболы (массой 1-5 кг);
- Барьеры
- Помосты
- Скамейки
- Нарты
- Национальный снаряд «Тутум эргиир»

## **2.3. Формы аттестации**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки (Таблица № 4), овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Проверка полученных навыков и знание приемов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путем проведения итоговой аттестации.

Способы определения результативности:

Наблюдения, беседы с родителями и детьми, анкетирование, результаты экзаменов

и тестирования.

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие (педагогические методики, дидактические материалы, система контроля результативности обучения):

- педагогические методики, и технологии, методы организации образовательного процесса, в том числе и современные педагогические, информационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.)
- дидактические материалы: раздаточный материал (карточки, схемы, фото, тексты); разработки игр, бесед, упражнений рекомендации по проведению семинаров и соревнований лекционные материалы; инструкции по охране труда; подборка методической литературы; подборка видеоматериалов с показом игр; подборка видеоматериалов о проведении семинаров различного уровня электронно-образовательные ресурсы для детей.
- система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

**Входной контроль** проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (анкетирования, собеседования, педагогические наблюдения). Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия. Может проходить в форме анализа выступлений учащихся, участия в массовых мероприятиях, семинарах, общественной. Результаты фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончанию обучения по программе. Формы - анализ выступлений, результат итогового тестирования, участия в мероприятиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседования. Результаты заносятся в диагностическую карту, фиксируются в виде протоколов, фотоматериалов, грамот, дипломов

## **2.4. Оценочные материалы.**

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом юных многоборцев является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

## 2.5 Методические материалы

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом. В группах ведется общая многоборная подготовка (бег, прыжки, метания).

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла.

В группах ознакомительного уровня главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья учащихся.

Значительный отсев из группы часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на первоначальном этапе подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, спортивные игры, плавание, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений

## **Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий по северному многоборью.**

Развитие быстроты, координации движений и гибкости Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

**Теоретические занятия** проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики тренеры - преподаватели должны соблюдать правила безопасности:

- во время занятий по бегу на стадионе движения обучающихся должны быть только против часовой стрелки;

При проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены песком, взрыхлены).

С первых же занятий необходимо приучать обучающихся выполнять упражнения только по команде тренера, обучающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда, приучить занимающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и. мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

**Психологическая подготовка.** На ознакомительном уровне основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в

коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроль.

## **2.6. Техника безопасности.**

### **Техника безопасности при проведении Общие требования безопасности:**

- в качестве тренера-преподавателя для занятий с учащимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие первичный медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

- к занятиям по виду спорта допускаются лица с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; учащиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь;

- перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

#### **Требования безопасности перед началом занятий:**

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта.

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

#### **Требования безопасности во время занятий:**

- занятия избранным видом спорта начинаются и проходят согласно расписанию, - занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- за 10-15 минут до тренировки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;
- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа учащихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- проверить противопожарное состояние спортивного зала - выключить свет.

Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю:

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федеральных государственных требований по избранному виду спорта.

## **2.7. План воспитательной работы.**

Цель: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности ребёнка;
- совершенствование патриотического воспитания;

- укрепление связей семья-школа.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся общечеловеческих ценностей, серьёзное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

### ***Направления работы:***

#### ***1. Общественно – патриотическое направление.***

- формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
- проведение спортивных мероприятий, посвящённых памятным датам. Принимать активное участие в мероприятиях улуса.
- работа с родителями.

#### ***2. Работа с родителями.***

- родительские собрания по группам.
- общешкольные родительские собрания.
- привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.

#### ***3. Культурно – просветительское направление.***

- экскурсии по городу (музеи), в другие населённые пункты.
- посещение театра, кино.
- традиционные мероприятия в группе (день рождения)

#### ***4. Нравственно- правовое направление.***

- беседы о культуре поведения;
- беседы в рамках программы «Подросток закон».
- беседы о профилактике ДТП.
- индивидуальная беседа с воспитанниками.
- бережное отношение к спортивному инвентарю
- беседы по технике безопасности во время тренировочных занятий и спортивных мероприятий.
- беседа по профилактике табакокурения, наркотических средств и антидопингу.

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю

разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена. Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания).

Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена.

Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайны.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и другие.

### **Список литературы**

1. Зуев В.Н. Северное многоборье. Тюмень, 2003.

2. Легкая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г.Озолина и др. 4-е изд., перераб. и доп. М., 1989.

3. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. М., 2003.

4. Правила соревнований по национальным видам спорта малочисленных народов Севера Нижневартовского района / Сост. В.И.Прокопенко, Н.В.Самоловова. Нижневартовск, 1997.

5. Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятин. М., 2003.

6. Прокопенко В.И. Игры ваховских, аганских хантов и лесных ненцев: Пособие для национальной школы. Екатеринбург, 1997.

7. Северное многоборье: Учебно-методическое пособие / Н.И.Синявский, В.В.Власов и др. Сургут, 2002.

8. 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»

### **Перечень интернет ресурсов**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Всероссийская федерация легкой атлетики <http://rusathletics.info/>

Приложение №1

**Таблица №5. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)**

Виды испытаний	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>ОФП</b>										
Бег 30 м (сек)	5.6	5.7	5.8	5.9	6.0	5.7	5.8	5.9	6.0	6.1
Челночный бег 3*10 (сек)	15.0	15.1	15.2	15.3	15.4	15.1	15.2	15.3	15.4	15.5
Прыжки в длину с места (см)	155	150	145	140	135	150	145	140	135	130
<b>СФП</b>										
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

**Приложение №2**  
**Календарный план воспитания работы**

№ п/п	Название мероприятий, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	«Дни открытых дверей» – работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу	Беседа	Сентябрь, май
2	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	Беседа	По календарю
3	Организация и участие в проведении «Дня безопасности» Встреча занимающихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	Беседа	В течения года
4	Организация и проведение новогоднего праздника(по группам)	Беседа	Декабрь
5	Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни»	Беседа	В течения года
6	Спортивные мероприятия	Беседа	Февраль

	посвященные акции «Спорт против терроризма»		
7	Тематические беседы «Допинг и спорт»	Беседа	март
8	Посещение семей детей группы риска и наблюдающихся семей	Беседа	В течения года
9	Индивидуальные работы с родителями	Беседа	В течения года
10	Проведение тренерским составом в течении уч. года бесед на темы: «Ущерб здоровью наносимый табаком» «Жизнь прекрасна без наркотиков» «Спайсы в чем вред, отличие от курения» «Умеешь ли ты решить свои проблемы» «Алкоголь и спорт» «Если тебе трудно, это не значит, что не стоит жить» Вредные сайты интернета Патриотическое воспитание «Мы разные, но мы вместе» о взаимоотношениях в команде «Пристрастия, уносящие жизнь» «Уголовная ответственность в 14 лет» «Мир и терроризм»	Беседа	В течения года