

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИЖЕМСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО «Ижемская ДЮСШ»  
М.П. Артеева  
«10» 2017 г.

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ПО СЕВЕРНОМУ МНОГОБОРЬЮ  
НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Рабочая программа разработана на основании дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Северное многоборье»

**Тренер - преподаватель:**  
Рочев А.И.

**Ижма,  
2017**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предназначена для учреждений дополнительного образования детей Российской Федерации по национальным видам спорта северного многоборья и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процессов в этом виде спорта.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов Министерства образования Российской Федерации, Министерства финансов Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Комитета по физической культуре и спорту Российской Федерации регламентирующих деятельность спортивных школ. При разработке был учтен многолетний опыт работы коллективов тренеров по национальным видам спорта северного многоборья, а также результаты научных исследований.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, психологической и технической) и по годам обучения; средства и формы подготовки. Программой определена система нормативов и упражнений, воспитательные мероприятия. Материал по обучению технике и тренировке составлен отдельно для каждого национального вида северного многоборья. Указаны темы для теоретических и практических занятий, рекомендован список литературы. Даны формы планирования и учета учебно-тренировочной работы.

Программа обеспечивает строгую последовательность всего процесса подготовки по северному многоборью, преэминентность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития юных спортсменов, воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса подрастающего поколения к самобытно-традиционным национальным видам спорта Республики Коми. В то же время её программный материал направлен на воспитание трудолюбия в овладении техникой прикладных национальных физических упражнений и видов спорта северного многоборья, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программный материал изложен в соответствии с законом Российской Федерации об образовании, федеральным законом от 13.01.96 г. №12-ФЗ и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. №233 и внесенными дополнениями и замечаниями от 22.02.97 г. №212), нормативными документами Министерства образования Российской Федерации и государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, регламентирующим работу спортивных школ.

Основными задачами для ДЮСШ по национальным видам спорта северного многоборья являются:

осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и юношей, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;

вести работу по привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, оказывать всестороннюю помощь общеобразовательным школам в организации методической и спортивно-массовой работы по культивируемым в ДЮСШ национальным видам спорта;

прививать молодежи Ижемского района потребности физического и нравственного совершенствования, воспитывать высокие волевые качества, мужество и выносливость, готовность к труду и обороне России;

совершенствовать мастерство оленеводческих профессий, создавать у подрастающего поколения устойчивый интерес к традиционному хозяйству своего

народа;

обеспечивать приобретение учащимися минимума знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладению теоретическими основами и элементарными приемами оценки своего состояния;

обеспечение необходимых условий для личностного развития, творческого труда детей в возрасте преимущественно от 6 до 18 лет;

адаптация их к жизни в обществе.

В учебно-тренировочном процессе необходимо постоянно осуществлять воспитание занимающихся, воспитывать у них необходимые спортсменам моральные и волевые качества, спортивное трудолюбие, сознательное отношение к своей учебе, работе и к учебно-тренировочным занятиям.

В процессе занятий и участия в соревнованиях необходимо принимать меры для устранения травм и несчастных случаев. Тренер обязан постоянно проверять качество и надежность инвентаря, оборудования, состояние мест занятий, добиваться правильного расположения занимающихся при проведении метания топора.

Учебный материал по теоретической подготовке в программе указан для всех учебных групп. Необходимо в каждом последующем году углублять материал новыми данными. Кроме специальных бесед, лекций следует на практических занятиях давать краткие сведения, подкрепляющие ранее изученные вопросы техники, тактики, по основам методики обучения, тренировки и правилам соревнований.

Приучать занимающихся к самостоятельности в вопросах изучения и совершенствования техники видов северного многоборья, изготовления и ремонт спортивного инвентаря, подготовки мест занятий и т.д.

Начиная со второго года обучения, следует прививать занимающимся умения и навыки самостоятельно готовить спортивный инвентарь и оборудование для занятий, обнаруживать технические ошибки и указать причины их возникновения и пути исправления, проводить отдельные части и весь урок, занятия по судейству. Уже со второго года обучения в учебно-тренировочной группе занимающиеся должны практиковаться в проведении тренировочных занятий с группами новичков и младших разрядов, а так же привлекаться к работе судейской коллегии в качестве судьи.

При комплектовании учебных групп следует придерживаться подбора занимающихся с относительно одинаковым уровнем физической и спортивно-технической подготовленности.

Перевод занимающихся на следующий год обучения производится на основании выполнения ими зачетных требований по общей и специальной физической подготовке северного многоборья.

## 2. ГОДОВОЙ ПЛАН

**на 35 недель учебно-тренировочных занятий**  
(распределение учебного материала по годам обучения)

1	Разделы	Этапы подготовки							
		НП			УТГ				
	Разделы подготовки	1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка	101	155	155	156	165	186	200	227
2.	Специальная физическая подготовка	53	80	80	95	136	161	201	238
3.	Технико-тактическая подготовка	21	35	35	36	40	45	48	51
4.	Теоретическая подготовка	8	13	13	14	18	21	23	23
5	Контрольно-переводные испытания	7	8	8	8	8	8	8	8
6.	Участие в соревнованиях	17	21	21	23	26	31	35	38
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	4	8	8
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	13	21	28	31	31
9.	Медицинское обследование	3	3	3	5	6	6	6	6
<b>Общее количество часов</b>		210	315	315	350	420	490	560	630

### 3. Календарно-тематическое планирование

#### 3.1. для учебно-тренировочного этапа 1 года обучения

№	Этапы, месяцы, средства	Периоды								Всего за год
		подготовительный		соревновательный					переходный	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март		
1	Количество тренировочных часов	42	44	45	45	43	42	44	45	350
2	Общая физическая подготовка	21	22	20	19	19	19	18	19	157
3	Специальная физическая подготовка	12	11	11	14	14	12	11	10	95
4	Технико-тактическая подготовка	4	4	6	5	5	5	4	3	36
5	Теоретическая подготовка	2	2	3	2	1	1	2	1	14
6	Контрольно-переводные испытания							4	4	8
7	Участие в соревнованиях		3	3	4	3	4	3	3	23
8	Инструкторская и судейская практика									
9	Восстановительные мероприятия	2	2	2	1	1	1	2	2	13
10	Медицинское обследование	2							3	5

## *Виды северного многоборья*

метание топора на дальность;  
метание аркана на хорей;  
прыжки через нарты;  
тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами;  
бег с палкой по пересеченной местности.

### *Общие основы планирования учебно-тренировочного процесса по северному многоборью*

Северное многоборье является одним из самых популярных национальных видов спорта среди народов Севера. Его прикладное значение. Правила соревнований по северному многоборью. Система подведения итогов соревнований по северному многоборью. Рост рекордов России, отличительные черты лучших многоборцев: морально-волевые качества, разносторонность физической подготовленности, характерная целеустремленность и выносливость, высокий уровень технической и тактической подготовленности. Взаимосвязь видов северного многоборья, их сочетание в спортивной тренировке.

Общие основы планирования тренировочных занятий для многоборцев. Перспективность всесторонней физической подготовки, необходимость освоения техники и тактики каждого вида северного многоборья. Роль и значение развития специальной выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

Целесообразность перспективного планирования для роста спортивных результатов многоборца. Годичное планирование. Овладение сложной техникой видов спорта северного многоборья. Взаимосвязь обучения и совершенствования в отдельных видах северного многоборья. Участие в соревнованиях на первых этапах подготовки многоборцев.

Значение правильного гигиенического режима, врачебного и педагогического контроля, самоконтроля, ведение дневника, систематические тренировки для повышения уровня спортивной работоспособности и улучшения спортивно-технических результатов.

### *Методические рекомендации по тренировке многоборцев*

В план учебно-тренировочного процесса включаются: общая и специальная физическая подготовка, изучение и совершенствование техники и тактики всех видов северного многоборья, участие в соревнованиях с учетом проведения отдельных видов северного многоборья по дням.

#### *Подготовительный период.*

Первый этап. На данном этапе основное внимание уделяется общефизической подготовке, развитию основных физических качеств многоборца (силы, быстроты, выносливости и координации движений) и изучению элементов техники отдельных видов северного многоборья.

В течение данного этапа объем тренировочной нагрузки постепенно увеличивается. В середине периода следует участвовать в соревнованиях с целью проверки общефизической, специальной физической подготовленности и технической подготовленности по отдельным видам северного многоборья.

Второй этап. В ходе учебно-тренировочных занятий увеличивается интенсивность тренировочной нагрузки, повышается удельный вес специальной подготовки и работы над изучением и совершенствованием техники и тактики отдельных видов северного многоборья. Значительное внимание уделяется развитию специальной выносливости.

#### *Соревновательный период.*

Задачи учебно-тренировочных занятий соревновательного периода в основном те же, что и подготовительного, но с большим акцентом на развитие специальной выносливости, совершенствование техники и тактики отдельных видов северного многоборья и достижение планируемых спортивно-технических результатов. Участие в соревнованиях по северному многоборью и отдельным видам этого многоборья, согласно календарному плану спортивных мероприятий.

Примерно за месяц до ответственного соревнования целесообразно проведение тренировки с последовательностью видов, определяемых положением о соревнованиях. За

8-10 дней до соревнований тренировочная нагрузка снижается, а за 2-3 дня можно ограничиться активным отдыхом и выполнением отдельных упражнений того или иного вида северного многоборья или дать полный отдых. Лучше всего в процессе подготовки к соревнованиям отработать индивидуальную модель подготовки того или иного спортсмена к стартам. Количество соревнований по северному многоборью в течение сезона может быть: для групп начальной подготовки 2-3 года обучения - 5-6 раз, для учебно-тренировочных - 7-11 раз, для групп спортивного совершенствования 14-16 раз и для групп высшего спортивного мастерства 17.

#### *Организационно-методические указания и рекомендации*

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий по национальным видам спорта северного многоборья особое внимание уделяется решению таких задач как разносторонняя физическая подготовка занимающихся, укрепление их здоровья. Систематическая работа с ними по овладению и совершенствованию техники отдельных видов северного многоборья, повышение тактического мастерства и воспитание морально-волевых качеств.

Одним из условий повышения уровня спортивного мастерства результатов - это применение высоких тренировочных нагрузок в подготовке спортсменов, особенно старших разрядов нагрузка увеличивается не только по объему и интенсивности выполняемых упражнений, но и по количеству занятий в недельном цикле, и участия в соревнованиях. При этом строго учитываются возрастные особенности, физические способности занимающихся. Необходимо организовать систематическое прохождение врачебного контроля, приучить занимающихся самостоятельно следить за изменением частоты пульса в процессе выполнения тренировочной работы, в состоянии покоя, в домашних условиях и не допускать порочной практики натаскивания молодых спортсменов, чрезмерной физиологической и психологической перегрузки.

Занятия должны проводиться интересно, эмоционально, по возможности в игровой или в соревновательной форме.

При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует иметь в виду, что воздействие упражнений зависит от методики их выполнения, от количества повторений, длительности выполнения упражнений, изменения темпов или ритма, изменения исходных положений, усложнения форм движений, применения дополнительных отягощений, использования различных условий внешней среды, акцентирования отдельных движений.

Совершенствование техники видов северного многоборья осуществляется в направлении целесообразности и эффективности для каждого спортсмена, хотя общие закономерности двигательного навыка, характерного для данного вида, остаются неизблемыми. Спортивный результат в северном многоборье зависит не только от формы и ритма движений, но и от степени физической подготовленности. Тесная связь между формированием двигательного навыка и повышением уровня развития физических качеств спортсмена отражает единство процесса обучения и совершенствования. Необходимо глубоко изучать физические и психологические стороны каждого занимающегося. Это даст возможность тренеру правильно организовать учебно-воспитательный процесс спортивной тренировки. Следует внимательно анализировать условия занятий, применяемых средств, погодных условий, рельефа местности и т.д.

Обучение и совершенствование техники отдельных видов северного многоборья следует проводить в соответствии с правилами соревнований и требованиями, предъявляемыми к каждому виду северного многоборья.

#### *По метанию топора*

- рукоятку целесообразно готовить из сухой березы. Длина рукоятки произвольная. Для хорошего полета рукоятку следует готовить в виде крыла самолета. Рукоятку можно готовить и другой конструкции: в середине она может иметь выпуклую форму, а по краям - заостренную;

- при броске топор нужно держать за рукоятку так, чтобы она упиралась под мизинец;

- существует два способа держания топора во время разбега:

первый способ - метатель держит топор согнутой рукой на уровне

пояса. В этом случае топор направлен вперед, лезвием вправо - вниз. Во время разбега рука не должна быть слишком напряженной. Для правильного выполнения броска необходимо найти оптимальную для себя скорость разбега. Обычно топор следует бросать под углом 45-50° по отношению к земле. В заключительных пяти шагах топор отводится вниз-вперед и при замахе локоть отводится вперед в сторону;

второй способ - метатель во время разбега держит топор на уровне лица, лезвие направлено вперед. В заключительной части разбега топор отводится вверх-назад. Бросок производится из положения "натянутого лука".

При первом способе запущенный топор сначала летит по наклонной плоскости (вращаясь вокруг своей оси, далее полет продолжается по горизонтальной плоскости и в заключительной части полета топор поворачивается лезвием направо (налево) и завершает свой полет по наклонной плоскости, падает он под углом 45° по отношению к земле, планируя еще на некоторое расстояние.

Во втором способе топор запускается лезвием вертикально к земле (вращаясь вокруг своей оси), затем он переходит в полет по горизонтальной плоскости, в заключительной, части полета топор поворачивается лезвием в правую сторону и летит по наклонной плоскости и падает, планируя по наклонной плоскости. Вращение топора в момент падения на землю медленнее происходит как в первом, так и во втором способе. В момент запуска необходимо давать топору небольшую закрутку движением кисти. Если во время броска кисть примет горизонтальное положение по отношению к земле, то топор спланирует только в двух плоскостях (горизонтальной и наклонной), что значительно сокращает дальность полета. Ошибкой считается, когда кисть "опрокинется" в правую сторону в момент броска. В этом случае топор пролетит в одной плоскости (наклонной) и за счет силы обратного воздействия потока воздуха он падает вертикально вниз.

#### *По метанию аркана-тынзяна*

Длина тынзяна не ограничена. В переднем конце он имеет костяшкку. Для броска сбор аркана-тынзяна производится с заднего конца. Собирается он (наматывается) на руку кругами (кольцами). Перед наматыванием необходимо растягивать аркан-тынзян, взявшись за оба конца или привязав один конец за что-нибудь. Это делается для того, чтобы при наматывании его на руку не закручивался аркан-тынзян. При наматывании - первые круги небольшие, последний круг с костяшккой заворачивают в узел и кладут на последние суставы пальцев, чтобы при броске костяшкка вырвалась вперед мотка и потащила за собой весь аркан-тынзян в длину. Круги наматывания должны быть средней величины. При слишком больших кругах аркан-тынзян при распрямлении запутывается. Если наматывать его чрезмерно маленькими кругами, то их можно не поместить в ладонь руки, что затруднит выполнение правильного захлеста для броска, а так же брошенный аркан-тынзян чрезмерно долго будет распрямляться (раскрываться в полете), следовательно, упадет преждевременно, потеряется направление и скорость полета;

- аркан-тынзян нужно бросать несколько выше хорея. Раскрытая петля должна упасть сверху вниз;

- бросок производится с 3-х - 5-ти шагов. Шаги при броске выполняются размеренно (не быстро), чтобы не потерять ориентир и сосредоточиться на бросок.

*По тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двумя ногами*

- первый прыжок целесообразно выполнять выше 90-100 см, чтобы последующие прыжки производились по нарастающей скорости и силы толчка. Прыжки выполняются свободно (нескованно, мышцы расслаблены). Приземление на каждом прыжке - на пятки с переходом на полные ступни. Особое внимание обратить на скоординированную работу рук с ногами, группировку в полете и прямое положение туловища во время отталкивания и полета.



### *По прыжкам через нарты*

- вместо нарт используются их макеты. Макеты изготавливаются из любого дерева. Нужно иметь 10 нарт-макетов (при этом еще 5 запасных). Их надо расставить в ряд на расстоянии 50 см друг от друга для детей и младших юношей и на расстоянии 55 см для старших юношей и взрослых;

- в прыжках через нарты очень важным моментом является техника приземления между нартами и техника их преодоления. Изучение и совершенствование техники прыжков через нарты (одной) с достаточно мягким ("кошачьим") приземлением на носки;

- от точного и правильного преодоления первой нарты во многом зависит успех последующих прыжков. Скорость преодоления нарт не должна нарастать, т.е. необходимо найти оптимальный вариант ритма преодоления их для каждого занимающегося. Ступни расставлены произвольно. Во время преодоления нарт колени подтягиваются к груди, туловище слегка наклоняется вперед. Прыжок совершается не высокий, чтобы сохранить силы для дальнейших прыжков. Сход с нарты начинается с опускания за нее обеих ног на носки, сохраняя наклон туловища вперед и производя одновременное движение рук вниз-назад.

### *По бегу с палкой по пересеченной местности*

- в беге с палкой по пересеченной местности важным моментом является, как несет бегун палку во время бега, а также умелое применение ее в процессе преодоления различных небольших препятствий, встречающихся на дистанции бегуна;

- палка, ее размеры и материал, из которого она изготавливается, должны отвечать всем требованиям правил соревнований и технике безопасности, т.е. должна быть достаточно прочной, когда спортсмен опирается на нее во время преодоления им препятствий;

- тренировочный процесс по этой дисциплине северного многоборья надо часто проводить именно с палкой. Это даст возможность спортсмену привыкнуть к палке во время бега, выработать определенную технику бега по прямой, в гору и с горы, а также позволит ему более рационально и технично использовать палку в преодолении всей дистанции во время соревнований.

## **3. Система контроля и зачетные требования.**

### **Педагогический и врачебный контроль**

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнями физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, уровень которых должен достигнуть учащийся на соответствующем году обучения. Установление количественных (и качественных) показателей позволяет определить разносторонность и специальную подготовленность юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки. Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс

контрольных упражнений: бег на 30 м; прыжок в длину с места; челночный бег 3x10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание - разгибание рук в упоре лежа; бег на 1000 м.

Для определения исходного уровня и динамики специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся спортивных школ по национальным видам спорта северного многоборья рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: метание топора на дальность, метание аркана-тынзяна на хорей, прыжки через нарты, тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами, бег с палкой по пересеченной местности.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

### **Методические указания по организации промежуточной аттестации**

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель текущего года.

Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении.

По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучения.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной при условии выполнения 65% предложенных тестов, нормативов.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся на программы общеразвивающие, в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

**Комплекс контрольных нормативов по ОФП и СФП для  
промежуточной аттестации**

Годы обуч ения	Зачетные нормативы																Спорт разряд
	Бег 30 м (сек.)	Бег 60 м (сек.)	Бег 100 м (сек.)	Бег 1000 м (мин., сек.)	Бег 1500 м (сек.)	Бег 3000 м (мин., сек.)	Прыж ок в длину с места (см)	Тройно й прыжок с места (см)	Подтяг ивание на перекл адине (кол. раз)	Прыжо к в длину с разбег а (см)	Прыжо к в Высот у с разбег а (см)	Метание топора на дальнос ть (м)	Прыжки через нарты (кол.раз)	Тройной национ. прыжок с одновр. отгал. двумя ног. (см)	Метан ие тынз а на хорей (кол.р аз)		
<b>Группы начальной подготовки</b>																	
<b>1</b>	6,3	10,8	-	Без учета врем	-	-	170	-	3	260	80	40	40	-	-		
<b>2</b>	5,7	10,6	15,2	4,20	-	-	180	500	5	300	85	50	60	580	-	Ш юн.	
<b>3</b>	5,5	10,4	15,0	4,10	-	-	190	560	7	320	90	60	80	600	2	П юн.	
<b>Учебно-тренировочные группы</b>																	
<b>1</b>	5,2	10,2	14,5	3,50	-	-	200	580	10	340	95	70	100	650	3	І юн.	
<b>2</b>	5,0	10,1	14,3	3,40	5,35	-	230	650	12	360	100	80	120 или 80 больших	700	2 попад.	Ш р.	
<b>3</b>	4,8	9,8	14,0	3,35	5,30	-	240	700	14	400	110	100	100 больших	800	3 попад.	П р.	
<b>4</b>	4,6	9,6	13,8	3,25	5,15	10,55	250	800	15	420	115	120	150 больших	850	4 попад.	Ір.	
<b>5</b>	4,5	9,3	13,5	3,20	5,05	10,35	255	810	16	450	120	130	200 больших	880	4 попад.	Ір.	

#### 4. Перечень информационного обеспечения

1. Абсалямов Г.Ш. - Национальные виды спорта в РСФСР. - М., 1967.
2. Аванесов В.У. Экспериментальное обоснование системы использования средств восстановления работоспособности в учебно-тренировочном процессе: Автореф. дис. ...кан. пед. наук. М., ВНИИФК, 1973. -28 с.
3. Агаджанян Н.А., Каиков А.Ю. Резервы нашего организма. - М., 1990.
4. Акилов М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни -цель обучения в системе физкультурного образования // Физическая культура в школе. - 1993. - № 9-10. - с. 10.
5. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. пособие. - М., 1999.
6. Базанов А.Г., Певгова Л.В. - Игры детей народов Крайнего Севера.-Л., 1949.
7. Солодков А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. - М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.-520 с.
8. Волков А.В. Мильнер Е.Г. Человек и бег. - М., 1987.
9. Волков В.М., Филин В.П. - Спортивный отбор. - М: Физкультура и спорт, 1983.
10. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов ФК. Под редакцией Н.К. Меньшикова. - СПб., 1998 - 463 с.
11. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебн. пособие. - М., 2000.
12. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебн. пособие. М., 2000.
13. Гуревич И.А. - Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд. перераб. и доп. - Минск: Высшая школа, 1985.
14. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. -М., 2000. -288 с.
15. Единая Всероссийская Классификация по национальным видам спорта северного многоборья. - М., 2002.
16. Единая Всероссийская Спортивная Классификация 2001-2005 г.г. Часть -1-М., 2002.
17. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Учебник. - М., 2000.
18. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник. - М., 2000.
19. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
20. Зуев В.Н. - Управление системой соревнований в северном многоборье. - Омск 1996. - 171 с.
21. Карлман В.Л. - Спортивная медицина. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
22. Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта: Пер. с венг./ Под ред. В.В. Столбова. - М., 1982.
23. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие. -М., 1999.
24. Лях В.И. Развивая координационные способности //Физическая культура в школе. - 1993.- № 4. - с. 26.
25. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник. - М., 1997.
26. Минбулатов В.М. Физическая культура в школе. Очерки дидактических основ. Махачкала: Дагучпедгиз, 1993. - 160 с.
27. Мирзоев О.М. - Применение восстановительных средств в спорте. - М. 2000.
28. Мироненко И.Н. Распределение основных средств специальной подготовки прыгунов тройным прыжком в годичном цикле: Автореф дис. .. кан. пед. наук. - М., ГЦОЛИФК, 1983. - 23 с.
29. Переверзин И.И. Школьный спорт в России: Мини-энциклопедия.

- М.: РГАФК, 1994. - 225с.
30. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. -М. 2000.
31. Попов А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. - М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1998.-152 с.
32. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. - 2-е изд., перераб. и доп.-М., 2000. -152 с.
33. Сапин М.П., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека.-М., 1997.
34. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: Учебник. - М., 2000.
35. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 224 с.
36. Станкин М.И. Учитель физической культуры: Личность, общение. -М.:А.П.

