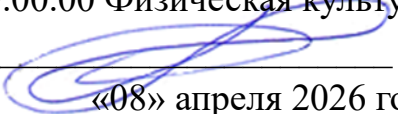


Министерство спорта Российской Федерации

РЕКОМЕНДОВАНО
Председатель Федерального
учебно-методического объединения
в системе высшего образования
по укрупненной группе специальностей
и направлений подготовки
49.00.00 Физическая культура и спорт
_____ С.П. Евсеев

«08» апреля 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ: ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Санкт-Петербург, 2026

Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	4
1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	4
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	5
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	6
1.4. Планируемые результаты обучения.....	6
1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....	11
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	11
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	11
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	12
2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2. Учебный план.....	12
2.3. Рабочие программы учебных разделов.....	14
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	19
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	25
4.1. Формы промежуточной аттестации.....	25
4.2. Форма итоговой аттестации.....	25
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	30
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	30

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Вид спорта «Северное многоборье» относится по классификации многоборьям, видам составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта.

Северное многоборье это прикладной вид спорта и является одним из базовых для видов спорта «Лёгкая атлетика» и «Легкоатлетическое многоборье».

К началу изучения вида спорта слушатели должны знать историю возникновения и развития северного многоборья; уметь работать со специальной литературой, владеть техникой выполнения отдельных соревновательных упражнений по виду спорта или легкоатлетических упражнений.

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Методические аспекты подготовки спортсменов по национальному виду спорта «Хапсагай» составляют:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

Содержание программы учитывает требования профессиональных стандартов:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриат), утвержденного, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940;

- Профессиональный стандарт "Тренер", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 г., регистрационный № 54519);

- Устав образовательной организации.

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Целью освоения курса является освоением специалистами системы научно-практических знаний, умений и компетенций спортивной тренировки по виду спорта «Северное многоборье» и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
D	Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства	Осуществление отбора обучающихся в группы и секции этапа совершенствования спортивного мастерства (по виду спорта, спортивной дисциплине)	D/01.6
		Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов	D/02.6
		Развитие навыков соревновательной деятельности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства	D/03.6
		Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства	D/04.6

Задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Результаты освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

Слушатель по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

- осуществлять обучение и воспитание занимающихся в процессе занятий;
- определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся;
- обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;
- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;
- проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта;
- осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;
- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и

работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;

- обеспечивать уровень двигательной активности, соответствующий состоянию и потребностям занимающихся;

- организовывать и проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;

- работать с финансово-хозяйственной документацией в сфере физической культуры и спорта;

- соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий;

- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;

- проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;

- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;

- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач.

1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу, должны иметь среднее профессиональное или высшее образование по направлению подготовки «Физическая культура». Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

1.4 Планируемые результаты обучения

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): высшее образование в области						
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт (владения)
Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства	D/01.6	Осуществление отбора обучающихся в группы и секции этапа совершенствования спортивного мастерства (по виду спорта, спортивной дисциплине)	ПК-1Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	- виды, критерии, методики и формы организации отбора в избранном виде спорта на этапах спортивной подготовки; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта;	- проводить методически обоснованный отбор в группу на этапах спортивной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; - определять основные показатели, необходимые для учета при различных видах отбора (предварительный, промежуточный, заключительный);	- разработки плана и программы проведения массового просмотра и тестирования детей с целью ориентирования их на занятия ИВС;
	D/02.6	Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов	ПК-1Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	- основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; - организацию и структуру спортивной подготовки; - основные этапы многолетней подготовки спортсмена, основы цикличности тренировочного процесса; - основные закономерности и механизмы адаптации к различным физическим (мышечным) нагрузкам; - закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок; - физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений спортсменов; - физиологические основы тренировки в детско-юношеском спорте;	- разрабатывать программу тренировки на одно занятие, недельный и месячный циклы для спортсменов разного возраста, пола, спортивной квалификации; - определять и обосновывать соотношение ОФП и СФП, динамику объема и интенсивности нагрузки; - применять средства и методы тренировки для достижения запланированного спортивного результата в ИВС; - оценивать уровень спортивной формы и состояния оптимальной осевой готовности спортсмена; - варьировать продолжительность и характера отдыха между	- обоснования выбора средств спортивной тренировки с учетом медико-биологических, психологических, гигиенических и организационных факторов;

				<ul style="list-style-type: none"> -физиологические методы контроля функционального состояния спортсменов; - психологические основы тренировки в детско-юношеском спорте; - теоретико-методические основы тренерской деятельности в ИВС; - модельные характеристики спортсменов высокой квалификации в ИВС; - основы методики спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, интегральной) в ИВС; - параметры тренировочных и соревновательных нагрузок и технологию их планирования в ИВС; - содержание и методы контроля подготовленности спортсменов на этапах спортивной подготовки в ИВС; - содержание и методы контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками на этапах спортивной подготовки в ИВС; - систему обеспечения подготовки спортсменов в ИВС; - особенности подготовки юных спортсменов, высококвалифицированных спортсменов и женщин в ИВС; - роль и место внутренировочных и внесоревновательных факторов спортивной подготовки в ИВС. 	<p>отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать режимы тренировочной работы, величину тренировочной нагрузки по ИВС; - отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие стратегии подготовки; 	
--	--	--	--	--	---	--

	D/03.6	Развитие навыков соревновательной деятельности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства	ПК-1Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	<ul style="list-style-type: none"> - структуру годового цикла, специфику построения подготовки квалифицированных спортсменов в годовых и многолетних циклах подготовки; - параметры тренировочных и соревновательных нагрузок и технологию их планирования в ИВС; 	<ul style="list-style-type: none"> - моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований по ИВС; - формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения участников спортивной команды, профессиональной спортивной команды; - составлять аналитические отчеты и записки по результатам тренировочного процесса. 	<ul style="list-style-type: none"> - формулирования задач спортивной тренировки и алгоритма их решения для конкретных учебных ситуаций;
	D/04.6	Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства	ПК-1Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	<ul style="list-style-type: none"> - актуальные проблемы и тенденции спортивной подготовки в ИВС; - определение понятий «управление», «моделирование», «планирование», «контроль», «отбор», «прогнозирование» в спорте; - нормативные документы, регламентирующие спортивную подготовку; - методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовленности спортсменов; - систему показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса; - виды, содержание и технологию планирования процесса подготовки в ИВС; - специфику построения тренировочного процесса в ИВС; - структуру тренировочного процесса в ИВС; - требования Федерального 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать содержание тренировочных занятий на основе рекомендаций федерального стандарта спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности спортсменов, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий; - проводить контроль и учет уровня подготовленности спортсмена, выполненных тренировочных и соревновательных нагрузок в ИВС; - применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования в ИВС; - вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в 	<ul style="list-style-type: none"> - планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в ИВС; -анализа тренировочного занятия по ИВС; - учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;

				<p>стандарта спортивной подготовки по ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none">- содержание и соотношение объемов и интенсивности тренировочной нагрузки по видам подготовки в годичных и многолетних циклах тренировки в ИВС;	<p>электронном и бумажном виде;</p> <ul style="list-style-type: none">- определять функциональное состояние, уровень физического развития и уровень подготовленности занимающихся, в том числе психологической, в различные периоды возрастного развития;- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсмена;- использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса;	
--	--	--	--	--	---	--

Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения дисциплины у слушателя должны быть сформированы следующие компетенции:

готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1).

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

знать: состав и порядок многоборий в северном многоборье;

уметь: организовывать различные виды физкультурно-спортивной деятельности с использованием средств северного многоборья, организовывать соревнования по северному многоборью.

владеть: техникой выполнения всех видов северного многоборья

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 152 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 4 недели.

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Реализация программы предполагает наличие:

– учебной аудитории для проведения лекционных, семинарских и практических занятий; Оборудование и техническое оснащение учебной аудитории:

– компьютеризированное рабочее место для преподавателя;

– рабочие места для слушателей;

– мультимедийный проектор, экран;

– доступ слушателей к учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературе: учебникам, книгам, журналам;

– демонстрационные комплекты учебно-наглядных пособий (таблицы, рисунки, схемы, слайды);

– технические средства обучения: компьютеры, оснащенные программными пакетами Excel for Windows-2010, Word for Windows-2010, PowerPoint- 2010 с доступом к библиотечным и сетевым источникам информации; программное обеспечение общего и профессионального назначения. Физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения семинарских занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, бассейн и другие помещения, необходимые для занятий.

Ресурсы удаленного доступа (INTERNET):

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа : [http:// minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)

2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <http://minobrnauki.gov.ru>

Министерство просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – режим доступа: <http://edu.gov.ru>

повышения квалификации

2.1 Календарный учебный график

Неделя обучения	1	2	3	4	Итого часов
Форма обучения					
Дистанционное обучение (лекционные и практические занятия) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)	18 ч	12 ч	12 ч	10 ч	52
Лекции (в режиме on-line) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)		10 ч			10
Практические занятия (очные)			13 ч		13
Консультации по СРС, (в режиме on-line) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)	13 ч	20 ч	20 ч	14 ч 6 ч Подготовка ИАР	67 6
Итоговая аттестация (в режиме on-line) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)				4 ч Защита ИАР	4
Итого в неделю	31	42	45	34	152

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденного проректором по учебно-воспитательной работе ЧГИФКиС.

2.2 Учебный план

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

«Северное многоборье: тренерская деятельность»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость в всего в ч.	Трудоемкость по видам работ в часах:						СРС	Форма контроля
			аудиторные учебные занятия:			Электронное обучение с применением ДОТ				
			всего	лекции	практические	всего	лекции	практические		
1	Раздел 1. Современное состояние и история развития северного многоборья	11				4	4		3	Зачет
1.1	Роль и значение северного многоборья в системе физического воспитания	5				2	2		3	
1.2	Основы спортивной тренировки	6				2	2		4	
2	Раздел 2. Дисциплины северного многоборья	139								
2.1	Обучение технике метания тынзяна на хорей	27				20	6	14	7	
2.2	Обучение технике бега с палкой по пересеченной местности	27				20	6	14	7	
2.3	Обучение технике метания топора на дальность	27				20	6	14	7	
2.4	Обучение технике тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами	27				20	6	14	7	
2.5	Обучение технике прыжков через нарты	27				20	6	14	7	
	Подготовка к ИАР	4				4				Защита ИАР
	ИТОГО	152				108	34	70	42	

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по учебно-воспитательной работе _____

Е.В. Коркин, к.п.н.

Декан ФДПО
Заведующий кафедрой СПиНВС _____

М.А. Манасытова, к.п.н.
В.Н. Алексеев

2.3 Рабочие программы учебных разделов

Раздел 1. Современное состояние и история развития северного многоборья (4 ч)

Тема 1.1 Роль и значение северного многоборья в системе физического воспитания (2 ч)

Вопросы:

1. История возникновения и развития северного многоборья в мире и России.
2. Отличие северного многоборья от других видов спортивных многоборий.
3. Северное многоборье как самостоятельный вид спорта.
4. Состав мужского многоборья.
5. Состав женского многоборья.
6. Прикладные аспекты северного многоборья.
7. Северное многоборье как вид состязания в непрерывной системе образования.
8. Образовательная функция традиционных игр.
9. Воспитательная функция традиционных игр.
10. Оздоровительная функция традиционных игр.
11. Спортивная функция традиционных игр.

Тема 1.2 Основы спортивной тренировки

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Вопросы:

1. Принципы спортивной тренировки.
2. Особенности спортивного отбора в ИВС.
3. Особенности системы соревнований в ИВС.
4. Особенности системы спортивной тренировки в ИВС.

Раздел 2. Дисциплины северного многоборья (30 ч)

Тема 2. Обучение технике метания тынзяна на хорей. Техника метания тынзяна на хорей. Методика обучения метанию тынзяна на хорей. Правила соревнований. Место проведения, оборудование, инвентарь. Правила. Разрядные требования и нормы в метании тынзяна-аркана на хорей (20 ч).

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2	Освоить технику набора и метания тынзяна	4
2	Овладеть умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки (на практических занятиях слушатели разбиваются на подгруппы и обучают друг друга двигательным действиям).	4
2	Овладеть технологией судейства (участие в организации и проведении первенства группы по метанию тынзяна на хорей)	2

Тема 3. Обучение технике бега с палкой по пересеченной местности. Техника бега с палкой по пересеченной местности. Методика обучения бегу с палкой по пересеченной местности (по В.Н.Зуеву). Правила соревнований. Место проведения, оборудование, инвентарь. Правила соревнований. Разрядные требования и нормы в беге с палкой по пересеченной местности (20 ч).

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
3	Освоить технику бега по пересеченной местности (на практических занятиях).	4
3	Овладеть умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки (на практических занятиях слушатели разбиваются на подгруппы и обучают друг друга двигательным действиям).	4
3	Овладеть технологией судейства (участие в организации и проведении первенства группы в беге по пересеченной местности).	2

Тема 4. Обучение технике метания топора на дальность. Техника метания топора (гранаты, малого мяча). Методика обучения технике метания топора (гранаты и мяча). Правила соревнований. Место проведения, инвентарь, оборудование. Правила соревнований. Разрядные требования и нормы в метании топора на дальность (20 ч.).

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
4	Освоить технику метания топора на дальность (на практических занятиях)	4
4	Овладеть умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки (на практических занятиях слушатели разбиваются на подгруппы и обучают друг друга двигательным действиям).	4
4	Овладеть технологией судейства (участие в организации и проведении первенства группы по метанию топора на дальность).	2

Тема 5. Обучение технике тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами. Техника тройного национального прыжка (с одновременным отталкиванием двумя ногами). Методика обучения тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двумя ногами. Правила соревнований. Место проведения, оборудование, инвентарь. Правила соревнований. Разрядные требования к тройному национальному прыжку (с одновременным отталкиванием двумя ногами).

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
5	Освоить технику тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами (на практических занятиях).	4
5	Овладеть умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки (на практических занятиях слушатели разбиваются на подгруппы и обучают друг друга двигательным действиям).	4
5	Овладеть технологией судейства (участие в организации и проведении первенства группы по тройному национальному прыжку (с одновременным отталкиванием двумя ногами)).	2

Тема 6. Обучение технике прыжков через нарты. Техника прыжков через нарты.

Методика обучения технике прыжков через нарты. Правила соревнований. Место проведения, инвентарь. Правила соревнований. Разрядные требования и нормы прыжках через нарты. Самостоятельная работа.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
6	Освоить технику прыжков через нарты (на практических занятиях).	4
6	Овладеть умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки (на практических занятиях слушатели разбиваются на подгруппы и обучают друг друга двигательным действиям).	4
6	Овладеть технологией судейства (участие в организации и проведении первенства группы по прыжкам через нарты).	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2	Провести описание-анализ техники метания тынзяна на хорей.	3
2	Усвоить методику обучения (составить картотеку подготовительных и подводящих упражнений, игр и игровых заданий по методике обучения техники метания тынзяна на хорей)	2
2	Усвоить правила соревнований по метанию тынзяна на хорей	2
3	Провести описание-анализ техники бега по пересеченной местности.	3
3	Усвоить методику обучения (составить картотеку подготовительных и подводящих упражнений, игр и игровых заданий по методике обучения техники бега по пересеченной местности)	2
3	Усвоить правила соревнований в беге по пересеченной местности	2
4	Провести описание-анализ техники метания топора на дальность.	3
4	Усвоить методику обучения (составить картотеку подготовительных и подводящих упражнений, игр и игровых заданий по методике обучения техники метания топора на дальность)	2
4	Усвоить правила соревнований по метанию топора на дальность	2
5	Провести описание-анализ техники тройного национального прыжка (с одновременным отталкиванием двумя ногами).	3
5	Усвоить методику обучения (составить картотеку подготовительных и подводящих упражнений, игр и игровых заданий по методике обучения техники тройного национального прыжка).	2
5	Усвоить правила соревнований в тройном национальном прыжке (с одновременным отталкиванием двумя ногами)	2
6	Провести описание-анализ техники прыжков через нарты	3
6	Усвоить методику обучения (составить картотеку подготовительных и подводящих упражнений, игр и игровых заданий по методике обучения техники прыжков через нарты)	2
6	Усвоить правила соревнований в прыжках через нарты	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1. Единая Всероссийская спортивная классификация 2001- 2005 гг. - М., 2002. Ч. 1.
2. Зуев, В.Н. Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. - М., 2003. — 43 с.
3. Зуев, В.Н. Программа для ДЮСШ (национальные виды спорта северного многоборья) / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2003. — 132 с.
4. Зуев, В.Н. Северное многоборье. Тюмень, 2003. — 280 с.
5. Креер, В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки/ В.А.Креер, В.П. Попов. - М.,1986. — 175 с.
6. Макаров, А.Н. Бег на средние и длинные дистанции/ А.Н. Макаров. - М.:ФКиС, 1973. С. 78—93.
7. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П.Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 324 с.
8. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П.Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 319 с.
9. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки: общая теория и ее практическое применение / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
10. Прокопенко, В.И. Правила соревнований по национальным видам спорта малочисленных народов Севера Нижневартовского района / Сост. В.И.Прокопенко, Н.В.Самоловова. Нижневартовск, 1997. — 73 с.
11. Самоловова, Н.В. Национальные виды спорта: северное многоборье: Учебно-методическое пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта / Сост. Н.В.Самоловова, Н.А.Самоловов. — Нижневартовск: НГГУ, 2008. — 87 с.
12. Синявский, Н.И. Северное многоборье: Уч.-метод. пособие / Н.И.Синявский, В.В.Власов и др. Сургут, 2002. — 76 с.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье» приказом Минспорта России от 05 ноября 2019 г. № 897
14. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов физической культуры / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 476 с.

Дополнительная литература:

1. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. - М., 2003. — 464 с.
2. Зуева, В.Н. Единая Всероссийская классификация по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В. Сысолятина. - М., 2002.
3. Лазарев, И.В. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В.Лазарев, В.С.Кузнецов, Г.А.Орлов. М., 1999. — 160 с.
4. Озолина, Н.Г. Легкая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г.Озолина и др. 4-е изд., доп., перераб. М., 1989. — 671 с.
5. Попов, В.Б. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ / В.Б.Попов, Ф.Б.Суслов, Е.И.Ливадо. - М., 1984. — 224 с.
6. Прокопенко, В.И. Игры ваховских, аганских хантов и лесных ненцев: Пособие для национальной школы/ В.И. Прокопенко. Екатеринбург,1997. — 89 с.
7. Прокопенко, В.И. Игры сургутских хантов в режиме дня школьника: научно-метод. реком. / Сост.: В.И.Прокопенко, В.П.Красильников и др. Екатеринбург, 1992. — 37 с.
8. Прокопенко, В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся начальной школы Ханты-Мансийского автономного округа (экспериментальная)/ В.И. Прокопенко, Н.В. Самоловова. Нижневартовск, 1995. — 51 с.
9. Прокопенко, В.И. Традиционные средства физического воспитания сургутских хантов: Пособие для учителей / В.И.Прокопенко, В.П.Красильников и др. Екатеринбург,

1992. — 70 с.

Другие информационные ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа : [http:// minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru).
 2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <http://minobrnauki.gov.ru>.
 3. Министерство просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – режим доступа: <http://edu.gov.ru>.
 4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»– база данных электронных версий учебников, учебных пособий, научных изданий, словарей, энциклопедий, интерактивных тестов по перечню направлений подготовки высшего образования. Правообладатель: ООО «Некс-Медиа». Неограниченный доступ. <http://biblioclub.ru>.
 5. Электронно-библиотечная система «Лань» - электронные учебные, научные издания, справочники по инженерно-техническим наукам, химии, информатике, физике, психологии и педагогике, нано технологии, ветеринарии и сельскому хозяйству, лесному хозяйству и лесоинженерному делу. Бесплатный доступ к следующим коллекциям издательства «Лань»: география, искусствоведение, право и юридические науки, социально-гуманитарные науки, языковедение и литературоведение, художественная литература, экономика, менеджмент, музыка и театр. Правообладатель: ООО «Издательство Лань» Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/>
 6. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»– учебники, учебная и научная литература по различным отраслям знаний. На ресурсе представлена коллекция трудов преподавателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого. Правообладатель: ОАО «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ». Неограниченный доступ. [http:// www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
 7. Электронно-библиотечная система ЭБС «ЮРАЙТ»- более 4000 наименований учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям и специальностям. Правообладатель: ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Неограниченный доступ.[http:// www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
- Доступ к электронным журналам:
1. Универсальные справочно-информационные полнотекстовые базы данных на платформе «Ист Вью»–электронные версии журналов по общественным и гуманитарным наукам, журналы по педагогике и по естественным направлениям. Правообладатель: ООО «ИВИС». Неограниченный доступ. <http://www.ebiblioteka.ru>
 2. Электронно-библиотечная система «Лань» - постоянный и бесплатный доступ к 500 научным журналам, издаваемым высшими учебными заведениями России. Правообладатель: ООО «Издательство Лань». Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/journal/>
 3. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»–доступ к 3347 российским журналам. Правообладатель: ООО «РУНЕБ». Неограниченный доступ. <http://www.elibrary.ru>
 4. Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА»– научная электронная библиотека периодики, построенная на парадигме открытой науки (Open Science). <http://cyberleninka.ru>
 5. Электронные ресурсы издательства Springer зарубежные научные журналы Springer

Journals (1832-2011 гг) и книги (Books) (1902-2010 гг.); Неограниченный доступ. <http://www.springer.com>. полнотекстовая коллекция электронных журналов по различным отраслям знаний Springer Journales, <http://npg.com>.

6. – Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе НЭИКОН.

7. Журналы издательства Annual Reviews

8. Журналы издательства Cambridge University Press

9. Журналы издательства Oxford University Press

10. Журналы издательства The Institute of Physics

11. Цифровой архив журналов издательства Royal Society of Chemistry

12. Цифровой архив журнала Nature (1869 - 2011 гг)

3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/ усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
1	<p>Раздел 1. Современное состояние и история развития северного многоборья</p> <p>1.1 Роль и значение северного многоборья в системе физического воспитания</p> <p>1.2 Основы спортивной тренировки</p> <p>Раздел 2. Дисциплины северного многоборья</p> <p>2.1.Обучение технике метания тынзяна на хорей</p> <p>2.2.Обучение технике бега с палкой по пересеченной местности</p> <p>2.3.Обучение технике метания топора на дальность</p> <p>2.4.Обучение технике тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами</p> <p>2.5.Обучение технике прыжков через нарты</p>	<p>ПК-1Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	<p>- виды, критерии, методики и формы организации отбора в избранном виде спорта на этапах спортивной подготовки;</p> <p>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</p>	<p>- проводить методически обоснованный отбор в группу на этапах спортивной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов;</p> <p>- определять основные показатели, необходимые для учета при различных видах отбора (предварительный, промежуточный, заключительный);</p>	<p>- разработки плана и программы проведения массового просмотра и тестирования детей с целью ориентирования их на занятия ИВС;</p>

2	<p>Раздел 1. Современное состояние и история развития северного многоборья</p> <p>1.1 Роль и значение северного многоборья в системе физического воспитания</p> <p>1.2 Основы спортивной тренировки</p> <p>Раздел 2. Дисциплины северного многоборья</p> <p>2.1.Обучение технике метания тынзяна на хорей</p> <p>2.2.Обучение технике бега с палкой по пересеченной местности</p> <p>2.3.Обучение технике метания топора на дальность</p> <p>2.4.Обучение технике тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами</p> <p>2.5.Обучение технике прыжков через нарты</p>	<p>ПК-1Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	<ul style="list-style-type: none"> - основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; - организацию и структуру спортивной подготовки; - основные этапы многолетней подготовки спортсмена, основы цикличности тренировочного процесса; - основные закономерности и механизмы адаптации к различным физическим (мышечным) нагрузкам; - закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок; - физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений спортсменов; - физиологические основы тренировки в детско-юношеском спорте; -физиологические методы контроля функционального состояния спортсменов; - психологические основы тренировки в детско-юношеском спорте; - теоретико-методические основы тренерской деятельности в ИВС; - модельные характеристики спортсменов высокой квалификации в ИВС; - основы методики спортивной подготовки (физической, технической, тактической, 	<ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать программу тренировки на одно занятие, недельный и месячный циклы для спортсменов разного возраста, пола, спортивной квалификации; - определять и обосновывать соотношение ОФП и СФП, динамику объема и интенсивности нагрузки; - применять средства и методы тренировки для достижения запланированного спортивного результата в ИВС; - оценивать уровень спортивной формы и состояния оптимальной осевой готовности спортсмена; - варьировать продолжительность и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - подбирать режимы тренировочной работы, величину тренировочной нагрузки по ИВС; - отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие стратегии подготовки; 	<ul style="list-style-type: none"> - обоснования выбора средств спортивной тренировки с учетом медико-биологических, психологических, гигиенических и организационных факторов;
---	--	--	---	---	--

			<p>психологической, интегральной) в ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none">- параметры тренировочных и соревновательных нагрузок и технологию их планирования в ИВС;- содержание и методы контроля подготовленности спортсменов на этапах спортивной подготовки в ИВС;- содержание и методы контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками на этапах спортивной подготовки в ИВС;- систему обеспечения подготовки спортсменов в ИВС;- особенности подготовки юных спортсменов, высококвалифицированных спортсменов и женщин в ИВС;- роль и место внутренировочных и внесоревновательных факторов спортивной подготовки в ИВС.		
--	--	--	---	--	--

3	<p>Раздел 1. Современное состояние и история развития северного многоборья</p> <p>1.1. Роль и значение северного многоборья в системе физического воспитания</p> <p>1.2 Основы спортивной тренировки</p> <p>Раздел 2. Дисциплины северного многоборья</p> <p>2.1. Обучение технике метания тынзяна на хорей</p> <p>2.2. Обучение технике бега с палкой по пересеченной местности</p> <p>2.3. Обучение технике метания топора на дальность</p> <p>2.4. Обучение технике тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами</p> <p>2.5. Обучение технике прыжков через нарты</p>	<p>ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	<p>- структуру годичного цикла, специфику построения подготовки квалифицированных спортсменов в годичных и многолетних циклах подготовки;</p> <p>- параметры тренировочных и соревновательных нагрузок и технологию их планирования в ИВС;</p>	<p>- моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований по ИВС;</p> <p>- формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения участников спортивной команды, профессиональной спортивной команды;</p> <p>- составлять аналитические отчеты и записки по результатам тренировочного процесса.</p>	<p>- формулирования задач спортивной тренировки и алгоритма их решения для конкретных учебных ситуаций;</p>
---	--	---	--	--	---

4	<p>Раздел 1. Современное состояние и история развития северного многоборья</p> <p>1.1. Роль и значение северного многоборья в системе физического воспитания</p> <p>1.2. Основы спортивной тренировки</p> <p>Раздел 2. Дисциплины северного многоборья</p> <p>2.1. Обучение технике метания тынзяна на хорей</p> <p>2.2. Обучение технике бега с палкой по пересеченной местности</p> <p>2.3. Обучение технике метания топора на дальность</p> <p>2.4. Обучение технике тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами</p> <p>2.5. Обучение технике прыжков через нарты</p>	<p>ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	<ul style="list-style-type: none"> - актуальные проблемы и тенденции спортивной подготовки в ИВС; - определение понятий «управление», «моделирование», «планирование», «контроль», «отбор», «прогнозирование» в спорте; - нормативные документы, регламентирующие спортивную подготовку; - методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовленности спортсменов; - систему показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса; - виды, содержание и технологию планирования процесса подготовки в ИВС; - специфику построения тренировочного процесса в ИВС; - структуру тренировочного процесса в ИВС; - требования Федерального стандарта спортивной подготовки по ИВС; - содержание и соотношение объемов и интенсивности тренировочной нагрузки по видам подготовки в годичных и многолетних циклах тренировки в ИВС; 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать содержание тренировочных занятий на основе рекомендаций федерального стандарта спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности спортсменов, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий; - проводить контроль и учет уровня подготовленности спортсмена, выполненных тренировочных и соревновательных нагрузок в ИВС; - применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования в ИВС; - вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде; - определять функциональное состояние, уровень физического развития и уровень подготовленности занимающихся, в том числе психологической, в различные периоды возрастного развития; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсмена; - использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса; 	<ul style="list-style-type: none"> - планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в ИВС; - анализа тренировочного занятия по ИВС; - учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;
---	---	---	---	--	---

4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Текущий контроль проводится преподавателями, осуществляющими учебный процесс по программе, на практических занятиях и в дистанционном формате в форме:

- экспертной оценки слушателя в процессе проведения судейства по дисциплинам или упражнениям видов испытаний мероприятий по ИВС (при проведении); умения самостоятельно осуществлять обзор правил по ИВС; работы с литературными источниками; изучения методики судейства по ИВС и т.п.;

- проверки и оценки выполненных практических заданий, предусмотренных программой повышения квалификации – «Положение о проведении мероприятия по ИВС», на основании одной из программ тестирования (зимний или летний вариант),

- позволяющей определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с учетом действующих нормативных правовых актов по федеральному стандарту, и «План проведения инструктажа секретарских групп по видам испытаний мероприятий по ИВС», секретарских групп главного секретариата, судейских бригад по видам испытаний мероприятий по ИВС»,

- проверка теоретических знаний посредством проведения устного опроса и письменного тестирования на семинарских и практических занятиях.

Практическая работа включает в себя выполнение слушателем комплексного задания, проверяющего группу связанных профессиональных компетенций. Задание для проверки овладения профессиональными компетенциями представляет собой фрагмент профессиональной деятельности.

Проверка теоретических знаний позволяет оценить уровень знаний, освоенный в результате обучения по программе.

Методы проведения текущей аттестации: групповая и индивидуальная работа со слушателями программы, анализ ошибок и повторная сдача письменных тестов и текущих практических работ.

4.1 Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится для оценки качества освоения модулей по итогам итогового тестирования в форме зачета. До начала тестирования слушатель должен знать цель тестирования, количество заданий и время выполнения теста.

**Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию
или**

Примерная тематика рефератов

1. Роль северного многоборья в физическом воспитании
2. Методика обучения технике метания тынзяна на хорей
3. Методика обучения технике бега с палкой по пересеченной местности
4. Методика обучения технике метания топора на дальность
5. Методика обучения технике тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами
6. Методика обучения технике прыжков через нарты

Тестовые задания

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ*

1. Виды, входящие в состав северного многоборья:
 - А — бег с палкой по пересеченной местности;
 - Б — бег женщин в национальной одежде;
 - В — метание тынзяна на хорей;
 - Г — метание топора на дальность;
 - Д — тройной национальный прыжок;
 - Е — прыжки через нарты;
 - Ж — гонки на обласах;
 - З — национальная борьба.
2. Длина тынзяна (аркана, нюра):
 - А — 20 м;
 - Б — 25 м;
 - В — 30 м.
3. Тынзян (аркан, нюр) сделан:
 - А — из тонких кожаных ремней оленя;
 - Б — из тонких кожаных ремней медведя;
 - В — из синтетических материалов.
4. Диаметр сектора для метания тынзяна на хорей:
 - А — 15 м;
 - Б — 20 м;
 - В — 30 м.
5. Высота хорей:
 - А — 1 м;
 - Б — 2 м;
 - В — 3 м.
6. Количество попыток в метании тынзяна на хорей:
 - А — 1;
 - Б — 3;
 - В — 6.
7. Количество бросков в одной попытке при метании тынзяна:
 - А — 3;
 - Б — до первого промаха;
 - В — 1.
8. Для набора тынзяна дается:
 - А — 3 минуты;
 - Б — 5 минут;
 - В — 10 минут;
 - Г — не ограничено.

9. На выполнение одной попытки в метании тынзьяна дается:

- А — 2 мин;
- Б — 3 мин;
- В — 5 мин;
- Г — не ограничено.

* Возможны один или несколько вариантов ответов на вопросы.

10. Идет в зачет при метании тынзьяна:

- А — первая попытка;
- Б — сумма трех попыток;
- В — лучший результат из трех попыток.

11. Дистанция бега по пересеченной местности для взрослых:

- А — 2000 м;
- Б — 3000 м;
- В — 5000 м.

12. Длина палки для бега по пересеченной местности:

- А — 100 см;
- Б — 130 см;
- В — 3 м.

13. Вес палки для бега по пересеченной местности:

- А — 100 г;
- Б — 200 г;
- В — 300 г;
- Г — произвольный.

14. Стартуют в беге по пересеченной местности:

- А — по одному;
- Б — по парам;
- В — группой.

15. В северном многоборье топор метают:

- А — в цель;
- Б — на дальность;
- В — в цель и на дальность.

16. Ширина сектора для метания топора:

- А — 40 м;
- Б — 50 м;
- В — 60 м.

17. Длина разбега в секторе для метания топора должна быть не менее:

- А — 20 м;
- Б — 25 м;
- В — 30 м.

18. Вес топора для метаний должен быть не менее:

- А — 250 гр;
- Б — 350 гр;
- В — 450 гр.

19. Разрешается ... попытки в метании топора:

- А — 1;
- Б — 3;
- В — 6.

20. Одна попытка в метании топора состоит:

- А — из одного метания;
- Б — из трех метаний;
- В — до первого промаха.

21. Допустимое правилами время на выполнение одной попытки в метании топора:
 - А — 3 мин;
 - Б — 5 мин;
 - В — не ограничено.
22. В метании топора на дальность в зачет идет:
 - А — последняя попытка;
 - Б — сумма трех попыток;
 - В — лучший результат из трех попыток.
23. Рукоятка (топорище) изготавливается:
 - А — из дерева;
 - Б — из металла;
 - В — из пластика.
24. Длина лезвия топора:
 - А — 150—200 мм;
 - Б — 200—230 мм;
 - В — 250—300 мм.
25. Топор метают:
 - А — с места;
 - Б — с прямого разбега;
 - В — с дугообразного разбега.
26. Обязательной маркировке подлежит:
 - А — топор;
 - Б — палка для бега;
 - В — нарта;
 - Г — тынзян.
27. Правилами разрешается ... попыток в тройном национальном прыжке:
 - А — одна;
 - Б — три;
 - В — шесть.
28. Тройной национальный прыжок выполняется:
 - А — с места;
 - Б — с разбега;
 - В — из стойки на одной ноге.
29. Последовательность отталкиваний в тройном национальном прыжке:
 - А — двумя ногами — двумя ногами — двумя ногами;
 - Б — одной ногой — другой ногой — двумя ногами;
 - В — толчковой ногой — маховой ногой — толчковой ногой.
30. Допустимое разведение ступней при отталкивании в тройном национальном прыжке:
 - А — менее одной стопы;
 - Б — две стопы;
 - В — ширина шага.
31. Постановка стоп при отталкивании в тройном прыжке должна быть:
 - А — синхронной;
 - Б — несинхронной;
 - В — без ограничений.
32. Правилами предусмотрено ... попыток в прыжках через нарты:
 - А — одна;
 - Б — две;
 - В — три.
33. Нарты перед началом соревнований ...
 - А — нумеруют;

- Б — маркируют;
В — нумеруют и маркируют.
34. Количество нарт, расставленных в один ряд, для прыжков:
А — 5;
Б — 10;
В — 20.
35. В прыжках через нарты в зачет идет:
А — лучшая попытка;
Б — сумма всех попыток.
36. Правилами разрешается ... прыжков в одной попытке:
А — 10;
Б — 20;
В — до первой ошибки;
Г — до второй ошибки.
37. Правилами разрешается перенос ног в прыжках через нарты:
А — только прямо перед собой;
Б — прямо перед собой и сбоку;
В — прямо и с разведением.
38. Количество времени, допустимое для поворота в прыжках через нарты:
А — 3 секунды;
Б — 5 секунд;
В — 7 секунд;
Г — 10 секунд.
39. Поворот в прыжках через нарты выполняется:
А — прыжком поворот на 180° ;
Б — прыжком поворот на 90° ;
В — переступанием на 180° .
40. Прыжки через нарты выполняются:
А — одновременным отталкиванием двух ног с места;
Б — одновременным отталкиванием двух ног с разбега;
В — поочередным отталкиванием.
41. Касание нарты одной стопой ... ошибкой
А — считается;
Б — не считается.
42. Если спортсмен сдвинул нарту во время прыжка:
А — он прекращает попытку;
Б — он продолжает прыгать.
43. Длина нарты для прыжков (для взрослых):
А — 150—200 см;
Б — 200—250 см;
В — 250—300 см.
44. Высота нарты (для взрослых):
А — 30 см;
Б — 50 см;
В — 70 см.
45. Ширина нарты (для взрослых):
А — сверху — 50 см, у основания — 70 см;
Б — сверху — 60 см, у основания — 80 см;
В — сверху — 70 см, у основания — 90 см.

Перечень вопросов для подготовки:

1. Назовите обязанности тренера?
2. Дайте определение термина «техника»?
3. Как организуется тренировочный процесс по северному многоборью?
4. Как вы понимаете благоприятный период для воспитания физических качеств?
5. Техника и методика обучение северному многоборью.
6. Назовите части (фазы) обучения технике по метания тынзяна на хорей?
7. Назовите части (фазы) обучения технике в беге с палкой по пересеченной местности?
8. Назовите части (фазы) обучения технике прыжка через нарты?
9. Назовите части (фазы) обучения технике метания топора на дальность?
10. Назовите части (фазы) обучения технике тройного национального прыжка с одновременным?
11. Каковы причины возникновения национальных игр и физических упражнений народов Севера?
12. Какой школьный возраст называют переходным?
13. Перечислите пункты системы проведения соревнований по северному многоборью по действующим Правилам.

4.3. Форма итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в форме защиты проектов. Проект представляет собой презентацию и доклад, объемом 5 минут.

Содержание работы включает краткий отчет слушателя о применении полученных в ходе обучения знаний в профессиональной деятельности. Слайды могут содержать подтверждающие деятельность фото- и видеоматериалы, разработанную документацию и т.д.

Защита итоговых аттестационных работ в on-line режиме. Оценивается представленный материал в виде презентации, доклад, ответы на вопросы. Окончательная оценка выставляется членами итоговой аттестационной комиссии коллегиально по шкале:

- неудовлетворительно;
- удовлетворительно;
- хорошо;
- отлично.

5. Кадровое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование раздела	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1	«Северное многоборье: тренерская деятельность»	Логинов Вячеслав Николаевич	Кандидат педагогических наук, доцент	Кафедра СПиНВС

6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Ученая степень, звание ФИО составителя программы, Логинов В.Н.
к.п.н.

(подпись)

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации рассмотрена и одобрена на заседании кафедры СПиНВС протокол № _____ от «_____» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой СПиНВС, доцент, Алексеев Василий Николаевич

(подпись)

Согласовано:

Декан ФДПО, М.А. Манасытова

Ректор ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС», И.И. Готовцев

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Северное многоборье: тренерская деятельность Северное многоборье: тренерская деятельность» рассмотрена на заседании учебно-методического совета ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС» и рекомендована к реализации в ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС» решением от «___» _____ 20__ г. протокол № _____

Председатель Учебно-методического совета,
К.п.н., доцент, Коркин Е.В.
