

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки Чукотского автономного округа**  
**Управление социальной политики Администрации городского округа Певек**  
**МБОУ СШ с.Рыткучи**

РАССМОТРЕНО

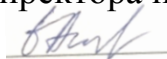
Руководитель МО



Нурова С. Б.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР



Алиева Б.В.

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора



Кафизова А.К.

Приказ №01-11/138

от «19» июля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по дополнительному образованию**  
**спортивного направления «Национальные виды спорта» для учащихся 5-11 класса**

Составитель: Хирамагомедов А.М.

Рыткучи, 2023

### Пояснительная записка

Народные подвижные игры и состязания являются эффективными средствами педагогики. В них ярко отражаются образ жизни людей, их быт, труд, национальные традиции на основе накладываются представления о чести, смелости, мужестве, формируется стремление овладеть силой, ловкостью, выносливостью, быстротой, красотой движений, проявить смекалку, выдержку, творчество, волю, победить соперников.

Особенно необходимым является возрождение народных игр и состязаний малочисленных народов Чукотки. Национальные виды спорта несут в себе духовность, имеют национальные многовековые традиции в области физического воспитания, а так же национальные традиции, воспитывать молодежь в духе патриотизма, была и создана эта программа.

Занятия в детском объединении «Национальные вид спорта» (далее «НВС») является хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся, достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой, формирования моральных и волевых качеств Российского гражданина; подготовка членов объединения в процессе занятий к труду, защите Родины, к активной общественной деятельности и семейной жизни.

Данная работа должна существенно повлиять на коррекцию всего современного воспитательного процесса: физического, трудового, эстетического, нравственного, патриотического.

На протяжении многовековой истории чукчей народ придавал большое значение физическому развитию личности, оно занимало одно из ведущих мест в воспитании детей. Это было вызвано суровыми условиями жизни на Севере: сильные мороз, тяжелый и разнообразный физический труд (охота, рыболовство, оленеводство, частые военные действия в прошлом).

Национальное своеобразие традиционного физического воспитания чукчей заключается в направленности на подготовку подрастающего поколения к промысловой деятельности, ранее обучение стрельбе из лука и винтовки, ходьба на лыжах управление оленьей и собачьей упряжками, метанию чаата, плаванию на байдарках.

Основными средствами физического воспитания чукчей являлись исторически сложившиеся народные игры, состязания и самобытные физические упражнения.

Широкой популярностью среди чукчей пользовались такие виды спортивные игры, как борьба, стрельба из лука, метание и толкание камней и других предметов, бег на различные расстояния с нартой, палкой, метание чаата на дальность, в цель, прыжки в длину, в высоту, через нарты, перетягивание палки. Они проводились обычно на народных праздниках, сходках, во время промысла, на досуге.

Народные игры, состязания, самобытные физические упражнения в каждом возрастном периоде имели свою психолого-педагогическую направленность и значение.

Они были ориентированы не только на развитие жизненно необходимых физических качеств и двигательных навыков, но способствовали воспитанию решительности, смелости, находчивости, коллективизма, нравственности и подготавливали к промысловой и хозяйственной деятельности в экстремальных условиях севера.

Использование народных игр, состязаний, самобытных физических упражнений при специально созданных этнопедагогических условиях позволит значительно обогатить духовную жизнь не только чукчей, но других народов Севера и России в целом.

Программа физического воспитания основанного на национальных видах спорта предназначена для учащихся 5-11 классов образовательного учреждения, рассчитана на 3 года обучения.

Занятия проводятся по группам; первая группа 5,6 класс, вторая группа 7,8 класс, третья группа 9-10-11класс. Темы по группам одинаковые, но задания усложняются согласно возрастным особенностям.

Большее количество часов в программе уделяется игровым формам работы, так как именно в игре дети учатся соревноваться, контролировать себя. А так же в игре формируются дружеские отношения.

Расписание занятий согласуется с мнением тех учащихся и их родителей и утверждается директором ОУ.

Количество учащихся, их возрастные категории, а также продолжительность занятий устанавливается локальным нормативным актом.

Для фиксирования проведенных правил техники безопасности заводится журнал «Техника Безопасности», в котором каждый участник ставит свою подпись, после прослушивания инструктажа (инструктаж проводится один раз в четверть).

### **Цель программы.**

Формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к национальным видам в частности, как необходимому звену общей культуры и обще-оздоровительной практики в жизни.

### **Задачи.**

Выработать у учащихся мотивационно – целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры.

Укрепить здоровье учащихся, повысить и поддержать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.

Привить необходимые теоретические и практические знания истории своего народа.

Развить и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.

обучить учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психологического состояние организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Сохранять и совершенствовать традиции народов Крайнего Севера. Для реализации данной программы в ОУ имеются все условия: современный спортивный зал, оборудование для силовых упражнений. Специальное оборудование для тренировок и соревнований изготавливается совместно с учащимися во время занятий.

Тематическое планирование.

Термины: НП – группа начальной подготовки; УТ – учебно- тренировочная группа; СФП - специальная физическая подготовка; ОФП – обще-развивающие физическая подготовка.

Примерный учебный план на 34 недели учебно-тренировочных занятий по национальным видам.

№ п/	Этапы подготовки	
	НП	УТ

п	Разделы подготовки	1	2	3
1.	Общая физическая подготовка	84	76	64
2.	Специальная физическая подготовка	76	84	98
3.	Технико-тактическая подготовка	16	16	16
4.	Теоретическая подготовка	16	16	14
5.	Участие в соревнованиях	4	4	4
6.	Инструкторская и судейская практика	4	4	4
7.	Техника безопасности	10	10	10
<b>Общее количество часов</b>		<b>210</b>		

#### Темы занятий и количество часов

№	Темы занятия по теории	Краткое содержание темы	Года обучения		
			1нп	2ут	3ут
1	<b>Физическая культура и спорт</b>	Понятия о физической культуре и спорте. Ценности и функции физической культуры и спорта. физическая культура, спорт и здоровье (социальное, психическое, физическое)	1	1	1
2	<b>Личная и общественная гигиена</b>	Понятия о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	1	1	1
3	<b>Закаливание организма</b>	Значения и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.	1	1	1
4	<b>Травмы, заболевания. Меры профилактики. Первая помощь.</b>	Понятия о травмах. Краткая характеристика травм. Причины травм и их профилактика. Оказание первой помощи.	1	1	1
5	<b>Восстановительные мероприятия при занятиях спортом</b>	Средства профилактико-восстановительных мероприятий (педагогических, психологических, гигиенических, физиотерапевтических).	2	2	2
6	<b>Рождение и развитие НВС</b>	История НВС. Первые официальные соревнования Российских спортсменов за рубежом	1	1	1
7	<b>Выдающиеся спортсмены по НВС</b>	Чемпионы и призеры чемпионатов и кубков России. Рекорды России и их авторы	2	2	1
8	<b>Самоконтроль в процессе занятий спортом</b>	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержания.	1	1	1
9	<b>Общая характеристика спортивной тренировки</b>	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и	2	2	1

		питания.			
10	<b>Основные средства спортивной тренировки</b>	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие, специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	1	1	1
11	<b>Физическая подготовка</b>	Понятия о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности из развития.	2	2	2
12	<b>Единая Всероссийская спортивная классификация</b>	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	1	1	1
<b>Всего часов</b>			<b>16</b>	<b>16</b>	<b>14</b>
		теория			
13	<b>О.Ф.П</b>	Упражнения для плечевого пояса и шеи	6	5	4
14	<b>О.Ф.П.</b>	Упражнения для мышц туловища	6	4	4
15	<b>О.Ф.П.</b>	Упражнения для мышц ног	8	9	7
16	<b>О.Ф.П</b>	Упражнения общего воздействия	8	9	7
17	<b>О.Ф.П</b>	Упражнения на расслабление мышц	5	6	4
18	<b>О.Ф.П</b>	Акробатические упражнения	8	7	6
19	<b>О.Ф.П.</b>	Упражнения с различными предметами	7	5	6
20	<b>О.Ф.П.</b>	Упражнения с партнером	7	5	5
21	<b>О.Ф.П</b>	Упражнения на снарядах	8	5	6
22	<b>О.Ф.П</b>	Изометрические упражнения	7	5	7
23	<b>О.Ф.П</b>	Спортивные игры	7	7	3
24	<b>О.Ф.П.</b>	Легкая атлетика	7	9	5
<b>Всего часов</b>			<b>84</b>	<b>76</b>	<b>64</b>
			<b>общая физическая подготовка</b>		

№	Темы занятия по СФП	Комментарии	Года		
			1	2	3
25	<b>Упражнения для бегунов</b>	Движение руками и ногами как при беге, так же с утяжелениями. ходьба на передней части стопы. Прыжки на двух ногах с отягощением, со сменой положения ног, на одной ноге с продвижением в перед на ступеньку.	5	5	5
26	<b>Упражнения для бегунов</b>	Бег по кругу диаметром 10-15м, медленный бег за счет акцентированного разгибания стопы. Быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания с отягощениями	5	5	6

27	<b>Упражнения для бегунов</b>	Лежа на спине или на животе быстрая смена положения ног. Поднимание и толчки набивного мяча ногами. Движения с сопротивлением партнера	4	4	5
28	<b>Упражнения для бега</b>	Из упора лежа зади быстрый подъем тела и ног. Лежа на животе быстрые пружинистые сгибания голени с помощью партнера. Ноги шире ширины плеч быстрые повороты таза, то же на турнике.	4	5	4
29	<b>Упражнения для прыгунов</b>	Подъем на переднюю часть стопы с утяжелением. Прыжки на одной и двух ногах с отягощением. Из полуприседа быстрое разгибание в тазобедренных и коленных суставах с большим утяжелением.	4	5	4
30	<b>Упражнения для прыгунов</b>	Впрыгивания на предметы. Прыжки с доставанием предметов с разбега, с подтягиванием ног а так же через предметы	5	4	6
31	<b>Упражнения для прыгунов</b>	Многочисленные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге с разбега.	4	4	6
32	<b>Упражнения для метателей</b>	Лежа на спине жим двумя руками под разными углами, разведение и подъем рук с гантелями. Толчки и метания подвешенных грузов. Поднятие грузов на воротке, отталкивание от стены одной двумя руками.	3	4	4
33	<b>Упражнения для метателей</b>	Жонглирование, вращения, скачки, выпрямления и броски. Размахивания, повороты, наклоны и броски разными способами. подъем гири и штанги из различных исходных положений	4	4	6
34	<b>Упражнения для анаэробной выносливости</b>	Переменный бег с отрезками в максимальном темпе	4	4	6

35	<b>Упражнения для развития аэробной выносливости</b>	Длительный кроссовый бег в умеренном темпе от 20мин до 60мин	4	6	6
36	<b>Развитие специальной выносливости</b>	Многократное повторение данного упражнения до полного утомления	3	6	6
37	<b>Тройной национальный прыжок</b>	Техника безопасности при выполнении тройного прыжка. Отработка отдельных фаз тройного прыжка	4	4	5
38	<b>Тройной прыжок</b>	Техника исполнения. Упражнения для отработки техники .	3	3	3
39	<b>Метание топора на дальность</b>	. Техника безопасности при выполнении метания топора. Отработка отдельных фаз метания топора.	4	4	5
40	<b>Метание топора на дальность</b>	Техника исполнения. Упражнения для отработки техники	3	3	4
41	<b>Метания чаата на хорей</b>	Техника исполнения. Упражнения для отработки техники .	3	4	5
42	<b>Метание чаата на хорей</b>	Техника безопасности при выполнении метания чаата. Отработка отдельных фаз метания топора.	3	3	3
43	<b>Прыжки через нарты</b>	Техника безопасности при выполнении прыжках. Отработка отдельных фаз прыжка.	4	4	5

<b>44</b>	<b>Прыжки через нарты</b>	Техника исполнения. Упражнения для отработки техники	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>всего</b>	Специальная физическая подготовка		<b>76</b>	<b>110</b>	<b>98</b>
	<b>Технико – тактическая подготовка</b>				
<b>45</b>	<b>Бег</b>	Факторы влияющие на бег: внешние условия; влияние неправильной техники на бег; способы борьбы с негативными условиями внешней среды	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>46</b>	<b>Нарты</b>	Общие основы техники. Упражнения с активным выпрямлением ног и пружинистым приземлением. Правила дыхания при прыжках	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>47</b>	<b>Топор</b>	Общие основы техники метания топора на дальность. Правила разбега при метании. Упражнения для развития координации движений при метании.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>48</b>	<b>Метание чаата на хорей</b>	Общие основы техники метания чаата на хорей. Правила смотки аркана, правила полета петли. Упражнения для отработки техники броска.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>49</b>	<b>соревнования</b>	Правила подхода к соревнованиям, значение и важность разминки и отдыха для спортсмена.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>50</b>	<b>Тройной</b>	Общие основы техники тройного прыжка. Определение длины разбега до контрольной отметки, роль контрольной отметки	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>



51	<b>Тройной</b>	Техника и скорость постановки ног на брусок отталкивания. Угол постановки ног. Движение рук и их эффективность. Угол отталкивания и центр тяжести тела, отчего они зависят	1	1	1
52	<b>Тройной</b>	Маховые движения руками, их значение. Направление маховых усилий руками при отталкивании.	1	1	1
53	<b>Тройной</b>	Создать у занимающихся представление и правильное понятие о технике выполнения тройного прыжка.	1	1	1
54	<b>Тройной</b>	Овладение техникой тройного прыжка с места и с разбега. Поточным методом по отметкам.	1	1	1
55	<b>Тройной</b>	Освоение общей схемы тройного прыжка	1	1	1
56	<b>Тройной</b>	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием с двух ног	1	0.5	0.5
57	<b>Быстрота</b>	достигается за счет совершенствования координации движений и согласованности работы мышц	1	1	1
58	<b>Силовая быстрота</b>	Упражнения выполняются с предельной быстротой с минимальным отягощением без отклонений от амплитуды	1	0.5	0.5
59	<b>Сила</b>	Развитие силы мышц выполняющих основу упражнения за счет максимального отягощения , движения от быстрого до среднего темпа	1	0.5	1

<b>Всего часов</b>	<b>Технико – тактическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>14</b>
<b>Общее количество часов</b>		<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>

Возрастная таблица нормативов

Бег 30м	Бег 60м	Бег 100м	Бег 1000м	Бег 1500м	Бег 3000м	Прыжок в длину с места	Тройной с места	Подтягивание на перекладине	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в высоту с разбега	Метание топора на дальность	Прыжки через нарты	Тройной нац. прыжок .	Метание тынзяна на хорей	возраст
5.5	10.4	15.	4.10			190	560	7	320	90	60	80	600	2	10-12лет
5.0	10.01	14.3	3.40	5.35		230	650	12	360	100	80	120	700	2	12-14лет
4.6	9.6	13.8	3.25	5.15	10.55	250	800	15	420	115	120	150	850	4	14-16лет

4.4	9.0	13.3	3.15	5.0	10.30	260	820	17	470	130	135	250	890	5	16-18лет
-----	-----	------	------	-----	-------	-----	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	---	----------

### 1. Метание топора на дальность.

*Инвентарь:* Основной спортивный снаряд-топорик, вес которого не менее 350 гр. (вместе с топоричем). Форма топорика и топорича- произвольные. Топорик состоит из двух частей: металлическая часть сам топорик и рукоятка. Металлическая часть топорика состоит из лезвия и обуха. Рекомендуемые размеры- длина лезвия 140-160мм., ширина лезвия 30-35мм., ширина обуха 30-36мм., длина обуха 55-60мм., толщина 2-3мм.. Рукоятка (топориче) изготавливается из любого материала в основном из березовой, или сосновой, или лиственной древесины и имеет следующие размеры: длина не менее 50см., ширина около 6см. вверху и около 3,5см. в низу, толщина в средней части около 1,5см.. Конец ручки равномерно утончен по ширине и толщине. Край верхней части рукоятки топорича по всей длине, слегка, округлен, а нижний заострен. Рукоятка может быть и другой конструкции: в середине выпуклой, а по краям заостренной. Ручка может быть выполнена как для правой так и для левой руки. Топор изготавливается самим спортсменом или кем либо еще с учетом физическим возможностей .

*Место проведения соревнований:* Метание топора на дальность относится к тем видам спорта, при проведении которых, прежде всего, необходимо обеспечить технику безопасности. В связи с этим предъявляются особые требования к площадке, где проводится метание топора. Площадка должна быть ровной хорошо обозреваемой во все стороны. Площадка состоит: -из сектора для разбега – 20м от начала разбега до линии запуска топора; -коридора приземления топора шириной 50м, который должен быть размечен метражными линиями через каждые 10м, по краям коридора устанавливаются метражные планшеты. Все линии обозначаются цветной лентой или веревкой.

*Правила метания. Техника безопасности:* При проведении соревнований необходимо выполнять следующие правила:

- к соревнованиям допускается топор весом не менее 350гр.;
- за один час до соревнований проводится взвешивание топора и его маркировка;
- запрещается метать топор, не имеющий маркировки данного соревнования;
- участник входит в сектор метания по команде судьи, подаваемой резким опусканием красного флажка и командой можно;
- метание производится с трех попыток в зачет идет лучший результат;
- на выполнение каждого броска дается три минуты;
- если участник не вышел по вызову судьи, на выполнение броска, то ему в протоколе проставляется «неявка»;
- если бросок не выполнен по причине того, что ему помешали, то по разрешению судьи он может повторить бросок;

*Попытка засчитывается,* если участник при метании топора не заступил за линию броска и запущенный им топор приземлился в пределах коридора метаний. Судья на линии броска при этом поднимает красный флажок и ждет ответа от судьи в поле, который фиксирует попытки поднятием флажка, и только после этого судья на линии броска опускает флажок и произносит «есть».

*Попытка не засчитывается:*

- участник произвел метание без команды судьи;
- участник наступил или коснулся линии броска;
- топор коснулся земли за пределами коридора приземления. В последнем случае судья в поле производит повторные отмашки

флажком вправо-влево и по мегафону произносит слово «нет»

## **2. Метание тынзяна на хорей:**

*Инвентарь и оборудование:* Сечение тынзяна произвольное. В переднем конце тынзян имеет костяшку-сармик с двумя отверстиями – малым и большим, через которые просунут тынзян и тем самым образовывается петля.

*Тынзян* должен быть изготовлен из кожи ( применение искусственного тынзяна запрещено). Длина тынзяна не более 30 м.

*Хорей*- деревянная палка высотой 3м, диаметром 3-5см.

*Подставка для хорей* – труба диаметром 5 – 7 см, высотой до 1м, внизу треного.

*Место проведения соревнований:*

Площадка на которой проводятся соревнования по метанию тынзяна на хорей должна быть ровной. Хорей устанавливается в центре площадки вертикально высотой 3м. от основания площадки.

Метания производятся с любой точки радиуса круга:

- для младшей группы (8 – 9лет) – 7метров.
- для средней группы (10-11лет) – 10м
- для старшей детской группы (12-13лет) – 12м.
- для юношей (14 – 15лет) – 14м
- для юношей (16лет и старше) – 15м

*Правила метания тынзяна на хорей:*

- участник имеет право на три попытки;
- в каждой из трех попыток метание продолжается до первого промаха;
- в зачет идет лучший результат из трех попыток;
- участник выступает каждый со своим тынзяном;
- участник выходит на линию броска по команде судьи «на старт» и метает по команде «можно»;
- на выполнение одного броска дается 2минты (отсчет времени начинается после команды судьи «можно»);
- для набора тынзяна дается 3минуты, с момента вызова участника;
- участник собирает тынзян без помощи постороннего;
- разрешается помогать участнику только при растягивании тынзяна;
- участнику разрешается входить в круг только по разрешению судьи;
- участник имеет право заменить тынзян только по разрешению судьи на линии круга;

*Результат броска тынзяном засчитывается*, если участник в пределах правил произвел бросок, не заступил линию круга и хорей оказался накрытым тынзяном (внутри петли), при этом судья объявляет «есть» и поднимает флажок вверх.

*Бросок тынзяном не засчитывается:*

- если после команды «можно» спортсмен не произвел броска по истечении 2минт (умышленно или по причине неготовности);
- участник заступил, переступил линию круга;
- при броске коней тынзяна не остался у участника;
- петля тынзяна попадает мимо хорей;

-бросок тынзяна произведен без команды судьи на линии круга;

### **3.Прыжки через нарты:**

*Инвентарь и место проведения соревнований:*

Основным инвентарем в данном виде соревнований являются макеты нарт. Макеты изготавливаются из брусков 2,5 – 5см.

Размеры взрослых нарт: высота – 50см, ширина вверху – 50см, ширина у основания – 70см, длина – 120см. Для спортсменов младшей и средней детских групп высота 30см, ширина вверху – 30см, ширина у основания 50см, длина – 120см. Для спортсменов старшей детской и младшей юношеской групп высота нарты – 40см, ширина вверху – 40см, ширина у основания – 60см, длина – 120см.

Нарты располагаются на ровной местности в ряд на расстоянии 50см друг от друга для детей и юношей до 15лет, на расстоянии 55см для старших юношей и взрослых. Для соревнований расставляют 10 нарт в ряд. Нарты расставляются строго по прямой линии, их положение отмечается известью или другим материалом, не создающим участнику помехи, чтобы было видно, сдвинуты нарты или нет. Нарты должны быть пронумерованы с боковых сторон.

*Прыжки через нарты производятся по следующим правилам:*

- прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места;
  - каждый участник имеет право на три попытки, в зачет идет лучший результат;
  - участники выполняют прыжки через нарты поочередно, согласно записи в протоколе (очередность устанавливается жеребьевкой).
  - участник выходит на исходную позицию по вызову судьи, и начинает выполнять прыжки только с разрешения судьи;
  - разрешается произвести перенос ног через нарты только прямо перед собой;
  - участник, преодолевший 10 нарт, приземляется на обе ступни перпендикулярно нартам, прыжком делает поворот на 180 градусов, обязательно с одновременным отталкиванием двух ног, на поворот дается 5 секунд(отсчет времени производится с момента приземления после преодоления последней нарты);
  - прыжки через нарты выполняются участником до первой ошибки;
  - перед началом прыжков до команды судьи «можно» участник имеет право передвигать, переступать ногами, подпрыгивать на месте;
  - прыгать разрешается босиком или в спортивной обуви;
  - участникам разрешается пропускать попытки, для этого он должен заблаговременно сообщить об этом судье-секретарю;
- Судья прекращает прыжки если:*
- во время преодоления нарт участник сделал остановку между ними;
  - нарушил правило 5секунд на повороте;
  - сдвинул нарты с места любой частью тела;
  - совершил переступание ног;
  - совершил перенос ног отведением их в правую или левую сторону;
  - коснулся нарт рукой или любой частью тела выше пояса;
  - самостоятельно прекратил прыжки;

#### **4.Тройной национальный прыжок:**

*Место проведения соревнований* оборудуется следующим образом:

-зона разбега – 20 - 25метров;

-место первоначального отталкивания: доска (длина 120см – 150см, ширина 20-30см) расположена перпендикулярно линии разбега что бы она была вровень с поверхностью (пола, земли), посыпается песок с одного края доски или устанавливается валик из пластилина диаметром до 0,5см, для определения заступа;

-коридор прыжков и приземления: длина 15 – 20 м, ширина – 2м.

*Правила тройного прыжка* с одновременным отталкиванием двумя ногами.

- тройной прыжок состоит из 3-х прыжков, выполняемых последовательно без остановок, одновременным отталкиванием двумя ногами, последнее приземление осуществляется на обе ноги;

- участник имеет право на три попытки, в зачет идет лучший результат;

-прыжки можно выполнять с места или с разбега (по желанию участника);

-результат прыжка определяется путем измерения кратчайшего расстояния, от бруска первоначального отталкивания до ближайшей точки соприкосновения любой частью тела с землей;

-время на подготовку 2минуты, после вызова участника;

-участник выходит на выполнение прыжка по вызову судьи, и начинает его выполнение по команде голосом «можно» и поднятием флажка вверх;

-разрешается пропускать ту или иную попытку, заблаговременно, предупредив судью-секретаря;

*Результат не зачитывается если:*

-участник выполнил прыжки без команды судьи «можно»;

-отталкивание или приземление в любом из прыжков осуществлено одной ногой;

-при отталкивании сделал заступ (наступил на линию);

- после окончания прыжков участник вышел из сектора для прыжков назад (выход производится только вперед);

-применил в прыжках любой элемент сальто;

-наступил на линию двух метрового коридора. Судья объявляет «нет» и производит повторные отмашки вниз или поднимает флажок;

#### **5. Бег с палкой по пересеченной местности.**

*Инвентарь:*

-участник должен иметь палку (длина не менее 130см, диаметр не менее 10мм, вес произвольный), палка может быть металлической, дюралевой, деревянной или из другого материала; перед стартом судья проверяет наличие палки и ее соответствие требованиям правил;

-участник должен иметь нагрудный номер.

*Место проведения соревнований по бегу с палкой по пересеченной местности* или улицам населенных пунктов, состоит из дистанции, стартовой – финишной – площадки (городка). Желательно что бы дистанция была проложена по замкнутому маршруту со стартом и финишем в одном месте, на одной площадке. Соревнования можно производить и по разомкнутому маршруту, но в данном

случаи площадки старта и финиша находятся в разных местах, что вызывает определенные трудности в работе судейства. Дистанция размечается цветными флажками, гирляндами, стрелками с указанием направления дистанции и километража пройденного пут. Измерение дистанции производится рулеткой или прибором, оснащенным измерительным устройством. Дистанция измеряется от края линии старта, дальней от финиша, до края линии финиша, ближней к старту. За правильность и точность дистанции ответственность несет начальник дистанции.

*Оборудование старта:*

- старт должен быть обозначен белой или красной линией шириной 5см;
- стартовый коридор (вход участника на старт): длина – 3-5м., ширина- 2м, он огораживается веревкой, шнуром; если старт производится одновременно всеми участниками или по группам, то он должен иметь ширину 20- 30м;
- надпись «старт» устанавливается над стартовой линией или рядом с ней;
- от стартовой линии дистанция обозначается флажками.

*Оборудование финиша:*

- финиш должен быть обозначен белой или красной линией шириной 5см;
- финишный створ: длина – не менее 20м, ширина – 6м;
- надпись «финиш» устанавливается над финишной линией или рядом с ней;

*Правила бега с палкой по пересеченной местности.*

- Перед началом соревнований участник обязан ознакомиться с дистанцией ( он это делает самостоятельно или вместе с другими участниками, когда проводится организованный просмотр дистанции);
- участник входит в стартовый коридор по вызову судьи при участниках, а на стартовую линию по команде стартера «на старт»;

-судья – стартер начинает соревнования ( дает старт участнику с нагрудным номером 1) только с разрешения старшего судьи. Перед началом соревнований он проверяет ход часов и производит пуск часов (2стартовых и 2 финишных). Время, оставшееся до старта, объявляет громко (по мегафону);

-старший судья дает разрешение начать соревнования при условии полной готовности судейской коллегии, начальника дистанции к проведению соревнований. Старт может быть групповым, парным и одиночным; одиночный старт более удобный для спортсменов и он производится через 30сек.;

-бег начинается с положения высокого старта от стартовой линии, при этом участник может держать палку в любой руке. одиночный старт производится следующим образом: судья- стартер объявляет оставшееся время до старта – 10сек. Судья держит руку перед участником и отсчитывает оставшиеся секунды: 5,4,3,2,1. «марш» и одновременно убирает руку;

- при групповом старте судья – стартер подает две команды «на старт», убедившись, что все стоят на одной линии, подает затем команду «марш» или производит выстрел из стартового пистолета;

- по команде «на старт» участник занимает любое удобное для него положение у линии старта, не касаясь руками, ногами и палкой стартовой линии, входящей в состав дистанции;

-судья- стартер дает команду к началу бега только при полном отсутствии движений участников; если участник (или группа) участников не принимают неподвижное положение, он (или они) считаются нарушившими правила, и ему (или им делается

предупреждение, и при групповом старте, по причине нарушения правил участниками или по какой –либо другой причине, откладывается старт, то судья стартер подает команду «отставить», после чего участникам группового забега должны отойти от стартовой линии и занять прежнее место только после повторной команды «на старт»;

-если при групповом старте участник или группа участников приняли старт до выстрела или команды на «марш», то им делается предупреждение и при повторном старте их ставят позади других участников;

-замечания. предупреждения судьи –стартера заносят в стартовый протокол;

*Результат бега засчитывается*, если участник прошел дистанцию без нарушения правил от «старта» до «финиша».

*Результат бега не засчитывается:*

-если участник допустил сокращение дистанции;

-сменил палку;

-не прошел хотя бы один контрольный пункт;

-если участник принял старт без ведома судьи – стартера;

-помешал, толкнул, свалил, нанес травму сопернику;

-прекратил бег;

-финишировал вне финишного створа. Участник, сошедший с дистанции (прекратил бег), считается выбывшим из соревнований, он обязан через представителей или лично сообщить об этом судьям. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник пересекает какой –либо частью туловища линию финиша, то он считается окончившим дистанцию.

#### **6. Подсчет очков по видам северного многоборья.**

Определение победителей:

За 1 место, занятое участником в каждом виде северного многоборья дается 1 очко, за 2 место – 2 очка, за 3 место – 3 очка и т.д.; Участнику, показавшему 0 результат по виду многоборья, дается последнее место по количеству участников соревнования +2 штрафных очка; Так, если в метании тынзяна на хорей участвовало 50 спортсменов, то участнику, не попавшему ни разу и имеющему 0 результат, дается последнее место плюс два штрафных очка (т.е. 52 очка); За не участие в соревнованиях по какому либо виду многоборья участнику дается 10 штрафных очков и последнее место (50 +10=60штр); Участникам, показавшим одинаковый результат, лучшее место дается по результату, показанному в первой попытке т т.д.. Если результаты в попытках одинаковы, то преимущество получает тот спортсмен, у которого лучше результат в следующей попытке и т.д..

Очки начисляются по наименьшему месту, например: два участника имеют 9 – 10 места, им начисляется 9 очков, а участнику, занявшему 11 место, начисляется 11 очков; Победителем в северном многоборье считается спортсмен, набравший наименьшее количество очков по сумме в видах северного многоборья. В случае равенства очков у двух или более спортсменов по сумме многоборья, лучшее место дается тому спортсмену, у которого в следующей последовательности:

-больше качество призовых мест;

-лучший первый результат, показанный в ходе соревнований, затем, если это необходимо, то второй лучший, третий лучший и т.д.;

-выше показатель в разрядных нормативах.

- в командном первенстве лучшее место дается той команде, которая имеет меньшую сумму очков, набранных зачетными



участниками в многоборье. Организация, проводящая соревнования, указывает в положении состав команды, систему зачета. Спортсмены, занявшие 1-3 места в видах северного многоборья (кроме бега на 3км), допускаются к дополнительным трем попыткам для установления рекорда на данном соревновании в течении 30мин после подведения итогов в данном виде программы.

*Литература.*

1. Государственный Комитет Российской Федерации по Физической Культуре и Спорту Федерация по Национальным видам спорта Северного Многоборья России «Национальные виды спорта северного многоборья» программа для детско – юношеских спортивных школ Российской Федерации
2. «Национальные виды спорта», Магадан, 1980г..
3. Зуев В.Н. «Управление системой соревнований в северном многоборье».