

Российская Федерация

«Согласовано» Руководитель МО Казакова Е.П. / _____ Протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г	«Согласовано» Заместитель руководителя по УР МБОУ « СОШ п.Харута» Кривополенова О.А. / _____ от « _____ » _____ 20__ г	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ п. Харута» Сидорова Т.Г./ _____ Приказ № _____ от « _____ » _____ 20__ г
---	---	---

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Заполярного района
«Средняя общеобразовательная школа п.Харута»

**Программа по национально – региональному
компоненту на уроках физической культуры
«Национальные виды спорта. Северное многоборье»
педагога высшей категории
Казакова Дмитрия Сергеевича**

2012 - 2013 учебный год

Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:
Федеральный компонент государственных образовательных стандартов
основного общего и среднего (полного) общего образования (приложение к

приказу Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089)

Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для
образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы
общего образования (приложение к приказу Минобразования России от 09.03.2004
г. № 1312, с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и
науки Российской Федерации от 20.08.2008 г. № 241 , от 30.08.2010 № 889 и от
03.06.2011 №1994)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2011 г. № 2885

«Об утверждении перечня учебников, рекомендованных (допущенных)
Министерством образования и науки Российской Федерации к
использованию в
образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях,
реализующих
образовательные программы и имеющих государственную аккредитацию на
2012 – 2013 учебный год»

Устав МБОУ «СОШ п. Харута»

Положение о рабочей программе МБОУ « СОШ п. Харута» от 23.05.12

Санитарные правила СП 2.4.2 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к
условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Учебный план МБОУ «СОШ п. Харута» на 2012-2013 уч. г.

Национальные республики и округа Российской Федерации в своих концепциях
образования предусматривают обучение и воспитание учащихся с учетом менталитета своего
народа. Сегодня, очевидно, что формирование школы XXI века невозможно без глубокого
изучения и использования национально-регионального компонента в системе образования и
воспитания. В этом направлении духовный, интеллектуальный ресурс, позволяющий

народа. Сегодня, очевидно, что формирование школы XXI века невозможно без глубокого изучения и использования национально-регионального компонента в системе образования и воспитания. В этом наш богатейший духовный, интеллектуальный ресурс, позволяющий надеяться на оптимистические перспективы России. Одним из путей раскрытия подобного потенциала является введение национально-регионального компонента в содержание образования. Включение национально-регионального компонента в программы учебных предметов для старших классов применительно к нашему округу предполагает использование на уроках физической культуры и во внеклассной работе традиционного двигательного материала ненцев, что играет существенную роль в нравственном, интеллектуальном, патриотическом, эстетическом становлении подрастающего поколения. Можно смело сказать, что физкультурное образование школьников в новой ситуации получает возможность возрождения и развития подлинно народных традиций на основе их внедрения в систему физического воспитания.

Физическая культура индивида должна формироваться через национальные традиции физического воспитания как часть общей этнической культуры личности. Из народной системы физической культуры следует перенять все лучшие, гуманные, мудрые ее достижения, обогатить их опытом современной практики и методики физического воспитания.

Изучение программы «Национальные виды спорта. Северное многоборье» направлено на достижение следующих целей:

- знакомство с историей возникновения национальных видов спорта в России;
- изучение традиций и обычаев ненцев и коми;
- изучение особенностей физической подготовки спортсменов в северном многоборье;
- освоение способов развития основных физических качеств, необходимых многоборцу (силы, выносливости, быстроты, координации);
- повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей своего организма;
- применение правил соревнований по НВС северного многоборья;
- использование полученных знаний и умений при экстремальных ситуациях;
- овладение умениями изготавливать, ремонтировать спортивный инвентарь (плести тынзей, топорики).

Задачи

1. Дать базовые знания по разделу национальные виды спорта.
2. Способствовать формированию интереса к культуре народов (ненцев, коми) через занятия северным многоборьем.
3. Закрепление потребности к регулярным занятиям в избранном виде спорта.

Содержание тем учебного процесса

Содержание программы включает перечень традиционно-народных физических упражнений, игр и национальных видов спорта, направленных на комплексное развитие физических качеств, при этом учитываются этнические особенности ненцев. Основу двигательных умений и навыков составляют исторически сложившиеся и устоявшиеся системы традиционно-народных физических упражнений. К ним относятся легкоатлетические упражнения из национальных игр, прыжки через нарты, тройной национальный прыжок, метание тынзея на хорей, метание топорика на дальность, бег с палкой по пересечённой местности. Все они возникли на основе естественных движений человека, необходимых для обеспечения его жизнедеятельности. В своей совокупности данные упражнения создают нужный человеку фонд двигательных умений и навыков и в настоящее время составляют основу двигательной деятельности человека. Поэтому именно традиционные упражнения национальных видов спорта, игр заслужили право войти в содержание школьной учебной программы по предмету «Физическая культура».

В структуре содержания учебного предмета программы выделяются три основных блока: образовательный, который включает в себя формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и связанных с ними специальных знаний, представляющих собой базовую основу национально-регионального компонента физической культуры; воспитательный, оказывающий положительное воздействие на физические, морально-волевые, нравственные качества личности занимающихся; оздоровительный, предназначенный для воздействия на здоровье, физическое и моторное развитие школьников.

Программа курса V – VII классов (18 часов)

1. Теоретические сведения.

1. Краткие исторические сведения о возникновении национальных видов спорта их использование на охоте, рыбалке, обычаях и традиции ненецкого и коми народов.
2. Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи.
3. Правила соревнований по НВС северного многоборья.

2. Обучение, ознакомление с отдельными элементами техники в национальных видах спорта.

Тройной национальный прыжок

Задачи

1. Обучить первому прыжку с места, толчком с двух ног.
2. Обучить двум прыжкам без остановки с места.

Задачи

1. Обучить первому прыжку с места, толчком с двух ног.
2. Обучить двум прыжкам без остановки с места.
3. Обучить трем прыжкам без остановки с места.
4. Обучить разбегу для первого прыжка, толчком с двух ног.
5. Обучить двум прыжкам слитно с разбега.
6. Обучить трем прыжкам слитно с разбега.
7. Обучить правильному приземлению на каждом прыжке и технику выполнения отдельного прыжка.

Подводящие упражнения

1. Многоскоки, многократные прыжки на двух ногах, прыжки в низком приседе.
2. Повторять прыжки в длину с разбега (меняя разбег). Прыгать через веревочку, обозначая полет, меняя расстояние от толчка, или же высоту веревочки от 50 до 70 см.
3. Прыжки на правой и на левой ноге на расстояние от 10 м до 30 м (10, 20, 30 м).
4. Толчковый бег на дистанцию 10 м, 20 м, 30 м.
5. Прыжки на месте, толчком с двух ног, держась за гимнастическую стенку (кол-во прыжков за 10 с, 20 с, 30 с) и т.д.
5. Прыжки через скакалку (кол-во за 15 сек, 30 сек, 60 сек, 1 мин, за 10 мин.).
6. Прыжки через одно, два, три препятствия толчком двух ног (можно использовать козла, коня, мячи, гимнастические палки, веревки на высоте до 20 см; на улице - флажки, кусты, кочки, шины и др. предметы).

Прыжки через нарты

Задачи

1. Обучить безостановочному преодолению двух-трех нарт.
2. Освоить технику приземления между нартами.
3. Обучить отдельно поворот. Обучать преодолению одной, двух, трех нарт.
4. Обучить безостановочному прыжку через пять и десять нарт.
5. Обучать технику перехода через нарту.
6. Обучить технику прыжков через нарты в целом цикле.

Подводящие упражнения

1. Повторять прыжки в длину и высоту с разбега (см. упр. для тройного прыжка).
2. Прыжки через гимнастические палки, скамейки, мячи, с одновременным отталкиванием с двух ног.
3. Прыжки на одной ноге через препятствия.
4. Повторять имитационные прыжки через мячи, гимнастические скамейки с последующим бегом по кругу (залу).

Метание топора на дальность.

Задачи

1. Обучить держанию рукоятки с указанием ошибок при выпуске топора.
2. Обучить броску топора с места.
3. Обучить броску топора со скрестного шага.

Подводящие упражнения

1. Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед.
Дистанция - 30 м, 50 м, ,
2. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гимнастической стенки и т.д.
3. Перетягивание палки, сидя на полу, одной и двумя руками, опираясь о ступни партнера
4. Метание набивного мяча.
5. Упражнения на перекладине, на гимнастической стенке (висы, подёмы, подтягивания.)

Метание тынзея на хорей

Задачи

1. Научить производить витки тынзея для раскрывающей петли.
2. Научить сматывать тынзей целиком
3. Производить правильный бросок первого мотка тынзея с костяшкой.
4. Научить свободно, выпускать второй моток тынзея за броском первого.
5. Научить правильно, держать кисть руки при броске.
6. Научить метанию тынзея 10 – 11 лет с 10 метров; 12 -13 лет с 11 метров мальчики и с 10 метров девочки.

Подводящие упражнения

1. Можно использовать все те упражнения, которые даны для метания топора на дальность.
2. Работа с лыжным эспандером, силовым эспандером, резиновым жгутом.
3. Работа на тренажере.

Бег с палкой по пересечённой местности (1 км)

2. Работа с лыжным эспандером, силовым эспандером, резиновым жгутом.

3. Работа на тренажере.

Бег с палкой по пересечённой местности (1км)

Задачи

1. Научить правильно, стартовать и финишировать.
2. Научить технике бега по дистанции.
3. Научить разминке перед стартом.

Подводящие упражнения

1. Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег,
2. Бег с ускорениями
3. Повторный бег с максимальной скоростью от 30 до 100м..
4. Бег под уклон и в гору.
5. Бег с гандикапом.

3. Учебные нормативы северного многоборья

мальчики

Класс	Оценка	Тройной прыжок(см)	Бег 1,2, 3км. (мин)	Прыжки через нарты (кол-во раз)	Метание тынзея на хорей (кол-во попаданий)	Метание топора на дальность (метров)
5	5	550	4.20	50	3	50
	4	530	4.30	40	2	40
	3	500	4.40	30	1	30
6	5	580	4.10	60	3	55
	4	560	4.25	50	2	50
	3	530	4.35	40	1	45
7	5	650	4.00	70\50	3	60
	4	610	4.15	60\45	2	50
	3	580	4.30	50\40	1	45

девочки

5	5	460	4.50	15		
	4	450	5.00	12		
	3	430	5.20	10		
6	5	500	4.45	18		
	4	480	4.55	15		
	3	440	5.15	12		
7	5	510	4.40	20		
	4	480	4.50	15		
	3	450	5.10	10		

Программа курса VIII – IX классов (18 часов)

1.Теоретические сведения

- 1.Краткие исторические сведения о возникновении национальных видов спорта их использование в быту, на охоте, рыбалке обычаи и традиции ненецкого народа.
- 2.Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи.
- 3.Правила соревнований по НВС северного многоборья.
- 4.Успехи сборной команды на Чемпионатах и Кубках России по северному многоборью.
- 5.Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий по национальным видам спорта.
- 6.Спортивное оборудование и инвентарь в северном многоборье.
- 7.Травмы при несчастных случаях. Причины их возникновения.
- 8.Основы техники в северном многоборье/прыжки через нарты, метание тынзея на хорей, метание топора на дальность, тройной национальный прыжок, бег с палкой по пересеченной местности.

2.Обучение, ознакомление с отдельными элементами техники в национальных видах спорта

Тройной национальный прыжок

Задачи

- 1.Обучить правильному приземлению на каждом прыжке и технику выполнения отдельного прыжка.
- 2.Совершенствовать технику разбега(темп, ритм, чёткое попадание до линии, отталкивание без снижения скорости, определить оптимальную длину разбега)

Подводящие упражнения

1. Многоскоки, многократные прыжки на двух ногах, прыжки в низком приседе.
- 2.Повторять прыжки в длину с разбега (меняя разбег). Прыгать через веревочку, обозначая полет, меняя расстояние от толчка, или же высоту вёревойки от 50 до 70 см.

1. Многооскоки, многократные прыжки на двух ногах, прыжки в низком приседе.
2. Повторять прыжки в длину с разбега (меняя разбег). Прыгать через веревочку, обозначая полет, меняя расстояние от толчка, или же высоту веревочки от 50 до 70 см.
3. Повторять прыжки в высоту с разбега, с места, с двух шагов, с пяти шагов. Прыжки выполнять любым способом, можно и толчком с двух ног, с приземлением на обе ноги, через планку.
4. Приседания на правой, левой ноге (можно с грузом) (кол-во раз),
5. Прыжки на правой и на левой ноге на расстояние от 10 м до 30 м (10,20,30 м)
6. Толчковый бег на дистанцию 10 м, 20 м, 30 м (повторять каждую дистанцию несколько раз.)
7. Прыжки на месте, толчком с двух ног, держась за гимнастическую стенку (кол-во прыжков за 10 с, 20 с, 30 с) и т.д.,
8. Прыжки через скакалку (кол-во за 15 сек, 30 сек, 60 сек, 1 мин, за 10 мин.).
9. Прыжки через одно, два, три препятствия толчком двух ног (можно использовать козла, коня, мячи, гимнастические палки, веревки на высоте до 20 см; на улице - флажки, кусты, кочки, шины и др. предметы).
10. Бег с грузом до 5 кг (2 кг, 3 кг, 4 кг, 5 кг) на дистанцию от 1 м до 30 м,
11. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.

Прыжки через нарты

Задачи

1. Обучать технику перехода через нарту.
2. Обучить технику прыжков через нарты в целом цикле.
3. Развитие прыжковой выносливости.

Подводящие упражнения.

1. Повторять прыжки в длину и высоту с разбега
2. Прыжки через гимнастические палки, скамейки, мячи, с одновременным отталкиванием с двух ног.
3. Прыжки на одной ноге через препятствия.
4. Повторять имитационные прыжки через мячи, гимнастические скамейки с последующим бегом по кругу (залу) на дистанцию до 500 м.
5. Бег до 1 км с грузом (меняя темп бега на разных отрезках дистанции).

Метание топора на дальность.

Задачи

1. Обучить метанию топора с разбега.
2. Совершенствовать технику метания топора на дальность.
3. Закрепить правильные навыки метания в различных условиях.

Подводящие упражнения

1. Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед. - 30 м, 50 м, 100 м и 200 м.
2. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гим. стенки
3. Стойки на лопатках, на голове, на руках.
4. Перетягивание палки, сидя на полу, одной и двумя руками, опираясь о ступни парт.
5. Метание набивного мяча.
6. Упражнения со штангой, набивным мячом.
7. Упражнения на перекладине, на гимнастической стенке (висы, подтягивание).
8. Парные силовые упражнения.

Метание тынзея на хорей

Задачи

1. Совершенствовать технику метания тынзея на хорей.
2. Метать тынзей с 11 метров девочки и 13 метров мальчики.

Подводящие упражнения

1. Можно использовать все те упражнения, которые даны для метания топора на дальность.
2. Работа с лыжным эспандером, силовым эспандером, резиновым жгутом.
3. Работа на тренажере.

Бег с палкой по пересечённой местности (1,2,3 км.)

Задачи

1. Научить правильно, стартовать и финишировать.
2. Научить технике бега по дистанции.
3. Научить разминке перед стартом.
4. Развивать общую выносливость.

Подводящие упражнения

1. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег,
2. Бег с ускорениями.
3. Повторный бег с максимальной скоростью от 30 до 200 м..
4. Бег под уклон и в гору.
5. Бег с гандикапом.

3. Учебные нормативы по национальным видам спорта северного многоборья

3. Учебные нормативы по национальным видам спорта северного многоборья

мальчики

Класс	Оценка	Тройной прыжок(см)	Бег1,2,3км. (мин)	Прыжки через нарты(кол-во раз)	Метание тынзея на хорей(кол-во попаданий)	Метание топора на дальность(метров)
8	5	710	3.50	80\55	3	70
	4	650	4.05	70\50	2	60
	3	630	4.20	60\45	1	50
9	5	720	3.40	90\50	3	75
	4	700	3.50	80\40	2	65
	3	680	4.10	70\30	1	55

девочки

8	5	540	4.35	25		
	4	500	4.45	18		
	3	480	5.00	10		
9	5	560	4.30	30		
	4	540	4.40	20		
	3	500	4.55	15		

Программа курса IX – X классов (18 часов)

1.Теоретические сведения

- 1.Краткие исторические сведения о возникновении национальных видов спорта их использование в быту, на охоте, рыбалке обычаи и традиции ненецкого народа.
- 2.Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи.
- 3.Правила соревнований по НВС северного многоборья.
- 4.Успехи сборной команды на Чемпионатах и Кубках России по северному многоборью.
6. Изготовление спортивного инвентаря в северном многоборье и подготовка к соревнованиям.
- 7.Травмы при несчастных случаях. Причины их возникновения.
- 8.Основы техники в северном многоборье/прыжки через нарты, метание тынзея на хорей, метание топора на дальность, тройной национальный прыжок, бег с палкой по пересеченной местности.

2.Обучение, ознакомление с отдельными элементами техники в национальных видах спорта

Тройной национальный прыжок

Задачи

- 1.Совершенствовать технику выполнения тройного прыжка
2. Совершенствовать технику прыжков, уделяя большое внимание связке: разбег – отталкивание
- 3.Совершенствовать физическую подготовленность, развивать мышцы брюшного пресса, ног, туловища.

Подводящие упражнения

1. Многоскоки, многократные прыжки на двух ногах, прыжки в низком приседе.
- 2.Повторять прыжки в длину с разбега (меняя разбег).
3. Повторять прыжки в высоту с разбега, с места, с двух шагов, с пяти шагов. Прыжки выполнять любым способом, можно и толчком с двух ног, с приземлением на обе ноги, через планку.
- 4.Приседания на правой, левой ноге (можно с грузом) (кол-во раз),
- 5.Прыжки на правой и на левой ноге на расстояние от 10 м до 30м (10,20,30м)
- 6.Толчковый бег на дистанцию 10м, 20м, 30 м (повторять каждую дистанцию несколько раз.)
- 7.Прыжки на месте, толчком с двух ног, держась за гимнастическую стенку (кол-во прыжков за 10 с, 20 с, 30 с) и т.д,
- 8.Прыжки через скакалку (кол-во за 15 сек, 30 сек, 60 сек, 1 мин, за 10 мин.).
- 9.Прыжки через одно, два, три препятствия толчком двух ног (можно использовать козла, коня, мячи, гимнастические палки, веревки на высоте до 20 см; на улице - флажки, кусты, кочки, шины и др. предметы).
10. Бег с грузом до 5 кг (2 кг, 3 кг, 4 кг, 5 кг) на дистанцию от 1 м до 30 м,
11. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.
12. Приседание со штангой.

Прыжки через нарты

Задачи

- 1.Достигать наивысшего результата на основе совершенствования индивидуальных особенностей и физической подготовленности.
- 2.Совершенствовать прыжковую выносливость.

1. Достигать наивысшего результата на основе совершенствования индивидуальных особенностей и физической подготовленности.
 2. Совершенствовать прыжковую выносливость.
 3. Производить ремонт и изготовление нарт.
- Подводящие упражнения.*
1. Повторять прыжки в длину и высоту с разбега
 2. Прыжки через гимнастические палки, скамейки, мячи, с одновременным отталкиванием с двух ног
 3. Прыжки на одной ноге через препятствия.
 4. Повторять имитационные прыжки через мячи, гимнастические скамейки с последующим бегом по кругу (залу) на дистанцию до 100 м
 5. Бег до 1 км с грузом (меняя темп бега на разных отрезках дистанции).

Метание топора на дальность.

Задачи

1. Научить изготавливать топоры.
2. Совершенствовать технику метания топора с разбега.

Подводящие упражнения

1. Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед, дистанция - 30,50,100,200м.
2. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гимнастической стенки и т.д.
3. Стойки на лопатках, на голове, на руках.
4. Перетягивание палки, сидя на полу, одной и двумя руками, опираясь о ступни.
5. Метание набивного мяча.
6. Упражнения со штангой, набивным мячом.
7. Упражнения на перекладине, на гимнастической стенке (висы, подтягивание)
8. Парные силовые упражнения.

Метание тынзея на хорей

Задачи

1. Дать представление о плетении тынзея.
2. Совершенствовать технику метания тынзея на хорей.
3. Метать тынзей с 15 метров юноши.

Подводящие упражнения

1. Можно использовать все те упражнения, которые даны для метания топора на дальность.
2. Работа с лыжным эспандером, силовым эспандером, резиновым жгутом.
3. Работа на тренажере.

Бег с палкой по пересечённой местности (2км и 3км)

Задачи

1. Совершенствовать технику бега в целом с учётом индивидуальных особенностей учащихся.
2. Развивать скоростные способности посредством специальных беговых упражнений и самого бега.
3. Развивать общую и специальную выносливость.

Подводящие упражнения

1. Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег.
2. Бег с ускорениями.
3. Повторный бег с максимальной скоростью от 30 до 500м.

3. Учебные нормативы по национальным видам спорта северного многоборья

юноши

Класс	Оценка	Тройной прыжок (см)	Бег 1 и 3 км. (мин)	Прыжки через нарту (кол-во раз)	Метание тынзея на хорей (кол-во попаданий)	Метание топора на дальность (метры)
10	5	730	12.30	90	3	80
	4	715	13.00	80	2	70
	3	700	13.30	70	1	60
11	5	750	12.20	100	3	90
	4	740	12.40	90	2	80
	3	720	13.00	80	1	70

девушки

10	5	575	4.28	30		
	4	550	4.35	25		
	3	520	4.50	20		

10	5	575	4.28	30		
	4	550	4.35	25		
	3	520	4.50	20		
11	5	580	4.25	40		
	4	560	4.35	30		
	3	540	4.45	20		

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате прохождения программы учащиеся должны:

• **иметь представление:**

- об истории возникновения национальных видов спорта в России;
- о традициях и обычаях ненцев и коми;
- об особенностях физической подготовки спортсменов в северном многоборье;
- об уровне развития национальных видов спорта в России.

• **знать:**

- способы развития основных физических качеств, необходимых многоборцу (силы, выносливости, быстроты, координации);
- уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма;
- особенности природных условий родного края;
- основные правила безопасности при проведении занятий;
- правила соревнований по НВС северного многоборья;
- как вести себя в экстремальной ситуации;
- основы техники в северном многоборье/прыжки через нарты, метание тынзея на хорей, метание топора на дальность, тройной национальный прыжок, бег с палкой по пересеченной местности.

• **уметь:**

- изготавливать, ремонтировать спортивный инвентарь (плести тынзей, топорики);
- готовить место для проведения соревнований;
- выполнять непрерывно прыжки через нарты;
- выполнять тройной национальный прыжок;
- метать тынзей на хорей;
- метать топорик на дальность;
- преодолевать сложные участки пути в кроссе;
- оказать первую помощь при травмах.

Л и т е р а т у р а

1. Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта.
- С-Петербург.: Просвещение, 2004.-с.40.
2. Единая Всероссийская классификация по национальным видам спорта северного многоборья/
Под редакцией Г.В.Сысолятина - М.: Вектор Бук,
1994.- с.3-14.
3. Зуев В.Н. Национальные виды спорта северного многоборья. Актуальные проблемы эффективного управления.- М.: Вектор Бук, 2002.-
с.19-45.
4. Зуев В.Н. Национальные виды спорта северного многоборья. Правила соревнований.- М.: Вектор Бук, 2003.- с. 5.
5. Зуев В.Н. Управление системой соревнований в Северном многоборье.
- Омск.: СибГАФК, 1996.-с.8-50.
6. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.- М.: Владос, 2004.-с.43-84.
7. Национально-региональный компонент в школах Крайнего Севера
/Н.В.Подшивалова, Н.В. Алсуфьева и др.- Н-М.: НТ, 1995.-с.63-70.
8. Прокопенко В.И. Игры и национальные виды спорта народностей севера - нивхов. - М.: Просвещение, 1988.- с.4.
9. Сагалаков Н.У. О национально- региональном компоненте// Физическая культура в школе.- 2004.-№4.-с.20.
10. Ушкова Е.П. Спорт на севере - больше, чем спорт //Спорт в школе.- 2005.-№23.-с.2.
11. Хабаров В. П. О развитии спорта в округе. -Н-М.: Н-М ОТ, 1996.- с.33-59.
12. Явтысый П.А. Программа для ДЮСШ по НВС Северного многоборья.- Н-М.: 1984.

Приложение 1

Правила северного многоборья

Северное многоборье делится по видам для мужчин и женщин.

Мужчины : - метание тынзея на хорей;

Северное многоборье делится по видам для мужчин и женщин.

Мужчины : - метание тынзея на хорей;

- бег с палкой по пересеченной местности;
- тройной прыжок с одновременным отталкиванием ног;
- метание топора на дальность;
- прыжки через нарты.

Женщины- бег с палкой по пересеченной местности;

- тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием ног;
- прыжки через нарты;
- метание тынзея на хорей.

По характеру соревнования делятся на личные, командные и лично-командные.

По возрастному критерию участники делятся на следующие группы:

- младшая детская группа- 9-11 лет;
- старшая детская группа-12-13 лет;
- юношеские группы: а) младшие-14-15 лет и б) старшие- 16-17 лет;
- группа взрослых – 18 лет и старше.

Правилами соревнований определены традиционные для многих видов спорта права и обязанности участников соревнований, а также функциональные обязанности представителя команды и ее капитана.

Составы судейских бригад различаются по видам.

Метание топора: старший судья на линии метания пора; секретарь; судья при участниках; судьи-измерители дальности полета топора (трое на участке до 100 м и трое на участке от 100 м и более); судья-информатор на поле; информатор на линии метания топора.

Метание тынзея на хорей: старший судья; судья на линии метания тынзея; секретарь; судья при участниках; судья-информатор; судья у стойки хорея.

Прыжки через нарты: старший судья; судья по технике выполнения упражнения, судья-счетчик количества прыжков; секретарь; два боковых, которые фиксируют нарушения спортсменом пятисекундного времени, судья при участниках, судья-информатор.

Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног: старший судья; судья на линии начала прыжков; судьи-измерители (двое); секретарь; судья-информатор.

Бег с палкой по пересеченной местности: старший судья; судья-стартер; судья хронометрист на старте; судья при участниках на старте; судьи на финише; секретарь на финише; судья-информатор начальник дистанции и судьи контролеры.

Подсчет по видам северного многоборья носит следующий характер: 1 место - 1 очко,

2 место - 2 очка, 3 место - 3 очка, 4 место - 4 очка и т.д. Участнику, показавшему нулевой результат, дается последнее место (по количеству участников соревнований в данном виде многоборья) и плюс 2 штрафных очка и 10 штрафных очков за неучастие в соревнованиях по данному виду.

Победитель в северном многоборье определяется по наименьшей сумме очков по всем видам многоборья. В командном первенстве побеждает команда, набравшая наименьшую сумму очков (по числу зачетных участников).

Тройной национальный прыжок проводится по следующим правилам:

- состоит из 3-х прыжков, выполняемых последовательно без остановок, отталкиванием одновременно двумя ногами; последнее приземление осуществляется на обе ноги;
- участник имеет право на 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 бруса первоначального отталкивания до ближайшей точки соприкосновения любой частью тела с землей.
- время на подготовку 2 мин;
- участник выходит на выполнение прыжка по вызову судьи и начинает прыжок по его команде голосом « можно » и поднятием флажка вверх.

Прыжок не засчитывается, если:

- участник выполнил прыжки без команды судьи «можно»;
- отталкивание в любом из прыжков произведено одной ногой;
- при отталкивании сделал заступ (наступил на линию);
- после окончания выполнения прыжков участник вышел из сектора назад (нужно вперед);
- наступил на линию двухметрового коридора.

Судья объявляет «нет» и производит повторные отмашки вниз или поднимает белый флажок.

Правила бега:

-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

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;

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;

- 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 спортсмена и он производится через 30 сек.;
- 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, 10 сек. 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!” и, убедившись, что все стоят на одной линии, подает затем команду “марш” или производит выстрел из стартового пистолета;
 - по команде “на старт!” участники занимают любое удобное для них положение у линии старта, не касаясь руками, ногами и палкой стартовой линии, входящей в состав дистанции;
 - судья-стартер дает сигнал 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 участники 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 “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 или не прошел один контрольный пункт.

Правила прыжков через нарты:

- прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места;
- нарты расставляются строго по прямой линии, их положение отмечается известью или другим материалом, не создающими участнику помех, чтобы было видно, сдвинуты нарты или нет;
- нарты должны быть пронумерованы с боковых сторон;
- каждый участник имеет право на 3 попытки, в зачет идет лучший результат из 3-х попыток;
- участники выполняют прыжки поочередно, согласно записи в протоколе (очередность устанавливается жеребьевкой), по одной попытке прыгают все участники, а затем в таком же порядке приступают ко второй попытке и т.д.;
- 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 ° обязательно с одновременным отталкиванием двух ног, на поворот дается 5 сек. (отсчет времени производится с момента приземления после преодоления последней нарты до момента отталкивания для преодоления нарты),
- прыжки через нарты выполняются участником до первой ошибки
- перед началом прыжков до команды судьи имеет право передвигать, переступать ногами, подпрыгивать на месте. Прыгать в спортивной обуви, кроме чешек. Прыгать босиком разрешается.

Судья прекращает прыжки если:

- во время преодоления нарт спортсмен сделал остановку между ними, т.е. сбился с ритма прыжков;
- нарушил правило, 5 сек на повороте;
- сдвинул нарту с места любой частью тела;
- совершил переступание или передвижение стоп;
- произвёл перенос ног через нарты разведением их в правую или левую сторону;
- коснулся нарт руками или любой частью тела выше пояса;
- самостоятельно прекратил прыжки.

При метании тынзея на хорей необходимо придерживаться следующих правил:

- участник имеет право на три попытки;
- в каждой из трех попыток метание продолжается до первого промаха, т.е. с первым промахом

При метании тынзея на хорей необходимо придерживаться следующих правил:

- участник имеет право на три попытки;
- в каждой из трех попыток метание продолжается до первого промаха, т.е. с первым промахом попытка считается законченной;
- в зачет идет лучший результат из 3-х попыток 1
- участник выступает со своим тынзеом;
- участник выходит на линию броска по вызову судьи “на старт” и метает по команде “можно”;
- на выполнение одного броска дается две минуты (отсчет времени производится с команды судьи “можно”);
- для набора тынзея участнику дается время 3 минуты;
- участник собирает тынзей без помощи постороннего;
- разрешается помогать участнику только при растягивании тынзея;
- результат броска тынзея засчитывается, если участник в пределах правил произвел бросок, не заступил линию круга и хорей оказался накрытым тынзеом (внутри петли); при этом судья объявляет “есть” и поднимает флажок вверх;
- участнику разрешается входить в круг только по разрешению судьи;

При проведении соревнований по метанию топора необходимо выполнять следующие правила:

- к соревнованиям допускается топор массой не менее 350 гр. (вместе с топорищем);
- за один час до начала соревнований проводится взвешивание топора и его маркировка;
- не разрешается метать топор, не имеющий маркировки данного соревнования;
- участник входит в сектор метания только по вызову судьи;
- запуск топора производится по команде судьи, подаваемой резким опусканием красного флажка и командой “можно”;
- метание производится с 3-х попыток, в зачет идет лучший результат;
- на выполнение каждого броска дается 3 минуты;
- если участник не вышел по вызову судьи на выполнение броска топора, то ему проставляется в протоколе “неявка”;
- если бросок не выполнен по причине того, что ему помешали, то по разрешению судьи он может повторить бросок;
- попытка засчитывается: если участник при запуске топора не сделал заступ линии броска (не наступил и не перешагнул ее) и запущенный им топор приземлился в пределах коридора метания, при этом судья на линии броска 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: бросок без команды судьи участник наступил или коснулся линии броска; топор приземлился вне пределов коридора. В последнем случае судья в поле производит повторные отмашки флажком вправо-влево и по мегафону произносит слово “нет”