

Управление образования администрации  
Таймырского Долгано-Ненецкого муниципального района

Таймырское муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа по  
национальным видам спорта имени А.Г. Кизима»

*Методические рекомендации утверждены  
на заседании муниципального методического Совета  
Протокол № 3 от 22.11.2012г.*

**Методические рекомендации  
по введению третьего часа физической культуры  
«Северное многоборье»  
в недельный объем учебной нагрузки обучающихся  
общеобразовательных учреждений**

г. Дудинка, 2012 год

Настоящие рекомендации предназначены для использования в работе учителями физической культуры, руководителями спортивных клубов, учителями начальных классов и другим специалистам, кто занимается и интересуется проблемами развития северного многоборья в Таймырском Долгано-Ненецком муниципальном районе.

Материал составлен на основе опыта работы учителей физической культуры и тренеров ДЮСШ г. Дудинка: Волкова Г. Ф., Гателюка Ф.Ф., Любичева В. И., Шульмина В.А., Барковой Т.М.

Большую методическую ценность для данного методического пособия имеют издания профессора, доктора педагогических наук, председателя федерации по национальным видам спорта Российской Федерации Зуева Валентина Никифоровича.

## Содержание

I. Нормативно-правовое регулирование третьего часа физической культуры	4
II. Общие сведения о национальных видах спорта	6
1. История развития северного многоборья в России.	6
2. Виды северного многоборья	7
– метание топора на дальность;	7
– метание тынзьяна на хорей;	9
– тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами;	10
– прыжки через нарты;	11
– бег с палкой по пересеченной местности	11
III. Материал к проведению третьего (оздоровительного) урока физической культуры в начальной школе	13
1. Подвижные игры	13
– Русские подвижные игры	13
– Подвижные игры народов крайнего севера	14
– Традиционные игры эвенков	16
2. Дыхательная гимнастика	19
3. Профилактика простуды.	19
4. Психорегуляция и релаксация	20
– Игры для формирования навыков психорегуляции	
– Упражнения для психорегуляции	
5. Общая физическая подготовка	21
– Упражнения без предметов	22
– Упражнения с партнером	23
– Упражнения с предметами и на снарядах	24
– Изометрические упражнения	25
6. Комплекс упражнений по формированию специальной технике национальных видов спорта	25
– Упражнения для бегунов	25
– Упражнения для прыгунов	26
– Упражнения для метателей	26
Заключение	28
Литература	30
Приложения	31
Учебно тематический план для 1-4 классов	39
Содержание учебно тематического плана	39
Правила соревнований северного многоборья	41

### I. Нормативно-правовое регулирование третьего часа физической культуры

Методические рекомендации разработаны с целью модернизации предмета физическая культура на основе включения в учебный план по физическому воспитанию дополнительных видов спорта, способствующих увеличению двигательной активности, повышению оздоровительной направленности уроков физической культуры, а также приобщения к культуре и быту коренных народов Севера, направленных на повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Для реализации поставленной цели предлагается ввести в общеобразовательные учреждения Таймырского Долгано-Ненецкого муниципального района с 1 сентября 2012 года в содержание предмета «Физическая культура» «Северное многоборье» как обязательный раздел программы по физической культуре.

«Северное многоборье» вводится в учебные планы по физическому воспитанию за счет третьего часа физической культуры на основании приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», а также методических рекомендаций Министерства образования и науки Российской Федерации «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации».

Методические рекомендации можно использовать при планировании и проведении третьего (оздоровительного) урока физической культуры в начальной и средней школе, а также при проведении внеклассных мероприятий для детей разного возраста. Представленные рекомендации и конкретные методики проведения подвижных игр помогут учителю физической культуры так организовать работу с детьми, чтобы каждый урок стал увлекательным, интересным, не похожим на все другие.

Учитель выбирает содержание третьего урока физической культуры из предложенного в пособии материала, в соответствии со своими предпочтениями, подготовленностью школьников, их интересами. Можно просто менять предлагаемые упражнения местами - если одно упражнение выполнялось в начале основной части урока, то затем его можно «передвинуть» в середину или конец основной части третьего урока физической культуры. По мере необходимости время выполнения раздела может либо увеличиваться, либо сокращаться, в зависимости от уровня подготовленности учащихся.

Продолжительность типичного третьего (оздоровительного) урока составляет как правило 40 минут.

К основным задачам третьего урока физической культуры относятся: снятие напряжения и утомления; увеличение двигательного опыта; закаливание

школьников; повышение объема двигательной активности; формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**В начальной школе** рекомендуется использовать два варианта при планировании учебного материала. Это делается по следующим причинам. Во-первых, на одном уроке практически невозможно выполнить весь комплекс рекомендованных упражнений. Поэтому выделяются два варианта, имеющих разное содержание. Рекомендуется чередовать варианты - в первую неделю используем вариант 1, во вторую - вариант 2 и т.д. Упражнения, входящие в один из десяти представленных разделов, необходимо периодически менять. Обычно смена упражнений планируется через каждые 3-4 урока, но можно увеличивать или уменьшать этот период, в зависимости от уровня подготовленности учащихся, их текущего функционального состояния, возрастных особенностей, задач цикла уроков, запланированных на данный период.

<b>Вариант 1</b>		<b>Вариант 2</b>	
Содержание	Объём, мин	Содержание	Объём, мин
Дыхательная гимнастика	5	Профилактика простуды	5
Общая физическая подготовка	10	Общая физическая подготовка	10
Подвижные и национальные игры	20	Комплекс упражнений по формированию специальной технике национальных видов спорта	20
Расслабляющие упражнения	5	Расслабляющие упражнения	5

В средней школе рекомендуется использовать при планировании учебного материала различные материалы, чтобы уроки были разнообразными и моделированными, но с уклоном национально-регионального компонента, что позволит подростков привлечь к занятиям физической культуры, национальным видам спорта, к здоровому образу жизни, также можно планировать уроки по вариантам уроков как в начальной школе.

Для учителя физической культуры, который проводит третий (оздоровительный) урок, очень важно знать имеющиеся отклонения в состоянии здоровья своих учеников, поскольку от этого показателя зависят нагрузки, которые планируются на уроках. От состояния здоровья учащихся зависит также и выбор тех методов обучения, которые использует учитель в своей работе. Совершенно очевидно, что с детьми, имеющими нарушения в развитии определенной системы организма (например, сердечно - сосудистой или опорно-двигательной), необходимо использовать щадящие методы обучения, а нагрузка для них должна подбираться индивидуально. Это не только сохранит здоровье ребенка, но и не позволит сформироваться у него негативного отношения к занятиям физической культурой. Чтобы располагать точными данными о тех видах движений (прыжки, натуживания, кувырки и т.п.), которые

противопоказаны тому или иному школьнику, учитель физической культуры должен обратиться к медицинскому работнику школы и вместе с ним обсудить индивидуальную нагрузку для детей с нарушениями в состоянии здоровья.

### **Нагрузки во время проведения третьего урока физической культуры**

Решение задач третьего оздоровительного урока физической культуры осуществляется при использовании нагрузок малой или средней интенсивности. Нагрузки высокой интенсивности не используются. Контроль утомления осуществляется по внешним признакам. Внешние признаки утомления

✓ *средняя нагрузка* - небольшое покраснение лица, небольшое потоотделение, координация движений не нарушена, дыхание глубокое и ровное.

✓ *высокая нагрузка* - сильное покраснение лица и кожи на теле, обильный пот, наблюдаются отдельные не координированные движения, дыхание учащенное, прерывистое.

✓ *запредельная нагрузка* - побледнение или синюшность, резкое нарушение координации движений, дыхание поверхностное.

## **II. Общие сведения о национальных видах спорта**

### **1. История развития северного многоборья в России.**

Национальные виды спорта народов Севера родились на основе самостоятельной трудовой деятельности. И очень рано стали представлять собой объективно существовавшие средства физического воспитания. С развитием национальной культуры народов Севера появилась потребность осуществлять свои действия в более эмоциональной форме, в форме состязаний в силе, ловкости, выносливости и т.д. Национальные виды спорта способствуют развитию морально-волевых и физических качеств, приобретению навыков, необходимых в промыслово-оленьеводческой профессии. Умение профессионально метать, прыгать, бегать по лесным овражистым или горным участкам местности - это навык, который необходим и оленеводу, и охотнику, и будущему защитнику Родины.

Северное многоборье как вид спорта начал формироваться в 1953 году в г. Салехард. А.И. Белый, В.Ануфриев и Г. Абсолимов были основоположники видов и правил соревнований. В 1957 году было проведено первое соревнование по национальным видам спорта.

Официальное признание национальные виды спорта получили в 1960 г. В форме городских, районных, окружных соревнований. Они, как правило, приурочивались к государственным или традиционным праздникам сезонного или промыслового содержания – День рыбака, День Оленевода, проводы Зимы и т.п. В 1972 г. Была создана Всероссийская федерация по национальным видам спорта и были утверждены правила соревнований, спортивная классификация.

Сейчас национальные виды спорта развиты от Мурманской области и до Чукотки. В настоящее время наблюдается процесс ускоренного развития национальных видов спорта не только в южных, но и в северных регионах Сибири. Об этом свидетельствует география мест проведения Всероссийских

соревнований: гг. Салехард (1960, 1961, 1968, 1971, 1973, 1978, 1989, 1995 гг.), Анадырь (1983), Палана на Камчатке (1984 г.), Ханты-Мансийск (1980, 1986 гг.), Нарьян-Мар (1965, 1969, 1972, 1977, 1994 гг.), Сургут (1975 г.), Дудинка (1990 г.), Якутск (1988 г.), Лянтор (1994 г.), Республика Бурятия. Соревнования проводились в Мурманске, Абакане, Красноярске и других городах.

## 2. Виды северного многоборья

Северное многоборье делится на 5 видов:

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

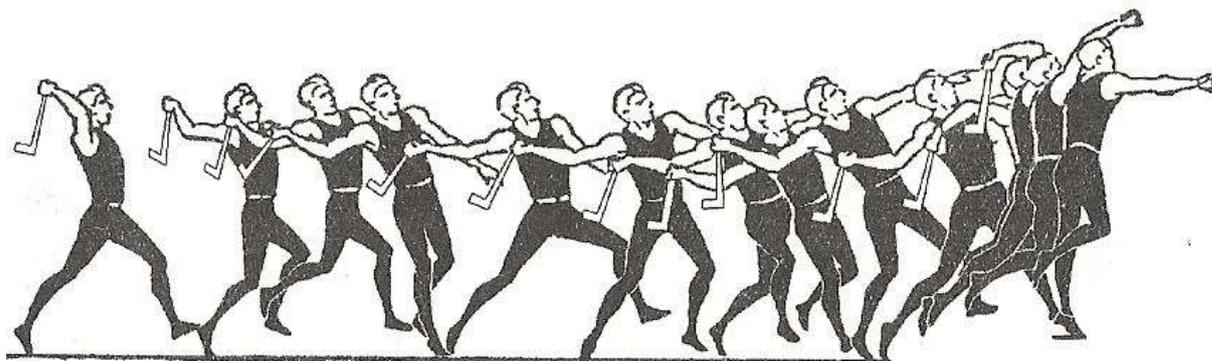
### Основные техники видов северного многоборья

**Метание топора на дальность** относится к одному из сложных соревновательных упражнений северного многоборья, которое требует специальной организации места для проведения в связи с соблюдением техники безопасности. В связи с этим предъявляются особые требования к площадке, где производится метание топора. Она должна быть ровной, хорошо обзереваемой во все стороны (открытое поле).

**Площадка состоит:** из сектора для разбега - 20 м от начала разбега до линии запуска топора, коридора приземления топора шириной 50 м, который должен быть размечен метражными линиями через каждые 10 метров, по краям коридора устанавливаются метражные планшеты.

**Основной спортивный снаряд** - топорик. Форма топорика и топорича - произвольные. Топорик состоит из 2-х частей: металлическая часть, сам топорик и рукоятка. Металлическая часть топорика состоит из лезвия и обуха.

**Способы метания топора:** для удобства технику метания топора делят на три основные фазы: разбег, во время которого происходит увеличение скорости метателя со снарядом; обгон снаряда, когда нижние звенья тела обгоняют верхние и снаряд; финальное усилие, когда метатель ускоряет движение) руки со снарядом до начальной скорости вылета.



**Держание снаряда.** Топорик лучше держать у конца ручки пятью пальцами, это увеличивает длину рычага силы при метании.

*Разбег.* Оптимальная длина разбега составляет 13 шагов, из них 8 шагов выполняется в предварительной части разбега и 5 шагов в заключительной. В разбеге топорик можно держать внизу, над плечом и перед собой. В зависимости от способа несения снаряда применяется тот или иной способ его отведения. Стопки зрения увеличения скорости разбега выгоднее нести снаряд перед собой или внизу, однако, при отведении топорика назад могут возникнуть значительные потери скорости. Во время разбега рука с топориком по возможности должна быть ненапряженной.

Как правило, при разметке разбега используются две контрольные отметки: одна - в начале разбега, другая - перед заключительной частью разбега - бросковыми шагами. Обычно это расстояние определяют опытным путем с учётом точности попадания на контрольные отметки. Разбег выполняется с ускорением на передней части стопы, при этом длина шагов приблизительно на 30 см меньше, чем в спринтерском беге. Задача заключительной части разбега состоит в том, чтобы, не снижая скорости бега, выполнить отведение топора и подойти в наиболее выгодном положении к фазе финального усилия. Отведение топора производится на два шага. Начинается оно с шага правой ногой. Метатель поворачивает плечи направо и по их оси выпрямляет руку со снарядом, немного заводя ее за спину. В ином варианте снаряд опускается вниз и отводится назад. Кисть при этом не опускается ниже уровня плеч, туловище держится вертикально (для сохранения скорости движения). Затем выполняется с крестный шаг, при выполнении которого туловище скручивается за счет сохранения разворота оси плеч. Бросковые шаги заканчиваются постановкой ног для выполнения финального усилия.

*Финальное усилие* начинается с движения ног. Левая нога упирается впереди проекции ОЦМТ по линии разбега, правая разгибается и поворачивает ось таза перпендикулярно направлению разбега. Движение таза увлекает за собой туловище и приводит метателя в положение «натянутого лука», после чего рука со снарядом хлестообразным движением выносится вперед и происходит выпуск снаряда. Стремительное движение вперед, возникающее под действием инерции разбега, необходимо погасить на коротком отрезке. Это достигается выполнением прыжка-перескока на правую ногу через левую.

***Метание тынзяна на хорей.*** Характеристика инвентаря: сечение готового аркана 5 мм. в переднем конце аркан имеет костяшку-сармик с двумя отверстиями - малым и большим, через которые просунут сам тынзян и этим образовывается петля. Тынзян должен быть изготовлен из кожи оленя (применение искусственного тынзяна запрещено). Длина тынзяна не ограничена. Хорей - деревянная палка высотой - 3 м, диаметром 3-5 см. Подставка для хорей - труба диаметром 5-7 см, высотой до 1 м, внизу тренога.

Характеристика метания аркана-тынзяна (чаата, маута) на хорей, его прикладное значение. Особенности площадки, на которой проводится метание аркана-тынзяна на хорей. Выбор точки по кругу, откуда производится метание. Влияние направления ветра на полет и раскрытие петли аркана-тынзяна. Метание аркана-тынзяна на хорей состоит из техники его сбора и броска на хорей.

Собирается он на правую руку кругами (кольцами); сбор начинается с конца шнура из расчета свободного доставания хорей; величина первоначальных и последующих собираемых колец; укладка собираемой той части аркана-тынзьяна, которая раскрывается при броске, образуя петлю.

Технику метания аркана-тынзьяна на хорей (в цель) можно разделить на следующие фазы: держание собранного аркана-тынзьяна (петли) в одной руке, а свободного его конца - в другой; положение метателя перед броском; разгон - 3-5 шагов; бросок, выпуск аркана-тынзьяна.

Аркан-тынзьян держится опущенной слегка вниз рукой, согнутой в локтевом суставе и в то же время расслабленной. Пальцы немного разведены и удерживают аркан-тынзьян согнутыми фалангами. Кисть руки слегка согнута в лучезапястном суставе. Последний виток аркана-тынзьяна с костяшкой удерживается большим и указательным пальцами.

Для произведения броска метатель становится в избранной точке круга боком или лицом, или в положении полповорота по направлению метания. Предварительное движение метатель начинает с замаха. Рука с арканом-тынзьяном отводится назад, сопровождая движение с небольшим поворотом туловища, противоположная рука при этом направлена вперед, кисть расправлена и выставлена ладонью вовнутрь. ОЦТ тела переносится на сзади стоящую ногу, развернутую в сторону. Значение предварительного движения для придания дальности и точности метания. Последовательность движения тела и конечностей при выполнении предварительного движения.

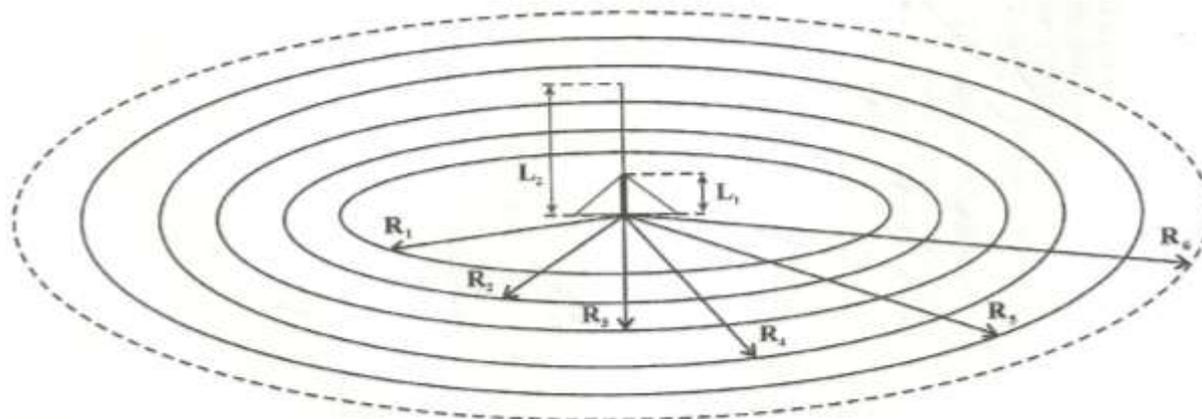
Бросок и финальное усилие: одновременное отталкивание сзади стоящей ноги и бросковое движение руки с собранным арканом-тынзьяном создает поворот туловища, выпад вперед опорной ноги; выпуская аркан-тынзьян вперед - вверх, руки (правая и левая) остаются в выпрямленном положении. Бросковое движение (финальное усилие) осуществляется упругой, энергичной работой опорной ноги и руки с арканом-тынзьяном.

Движение руки с арканом-тынзьяном в момент броска может быть следующее: сбоку прямой рукой или согнутой рукой из-за плеча. После выпуска всех колец аркана-тынзьяна метатель остается в положении выпада, опорная нога впереди и вытянутыми руками по направлению полета аркана-тынзьяна, туловище так же вытянуто вперед. Конец аркана-тынзьяна в другой руке.

#### Графическое изображение сектора для метания тынзьяна на хорей

$L_1$  – 1 м. – высота подставки для хорей

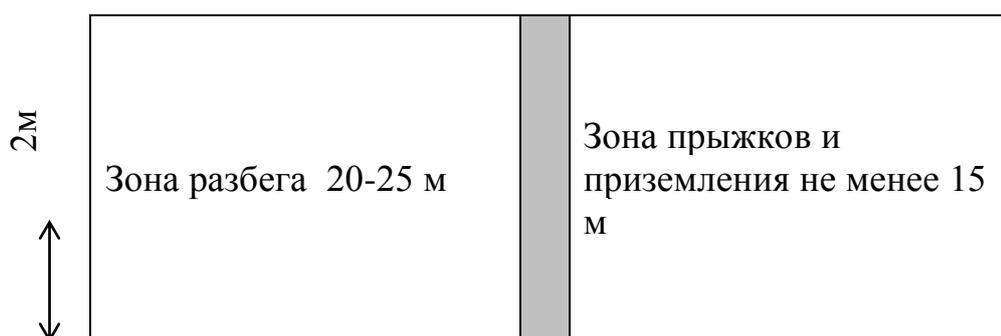
$L_2$  – 3 м. – высота хорей



- R<sub>1</sub> – 7 м. – для детей 8-9 лет
- R<sub>2</sub> – 10 м. – для детей 10-11 лет
- R<sub>3</sub> – 12 м. – для детей 12-13 лет
- R<sub>4</sub> – 14 м. – для юношей 14-15 лет
- R<sub>5</sub> – 15 м. – для юношей 16 лет и старше
- R<sub>6</sub> – 25 м. – зона ограждения для зрителей

**Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами.**

Графическое изображение сектора в тройном национальном прыжке

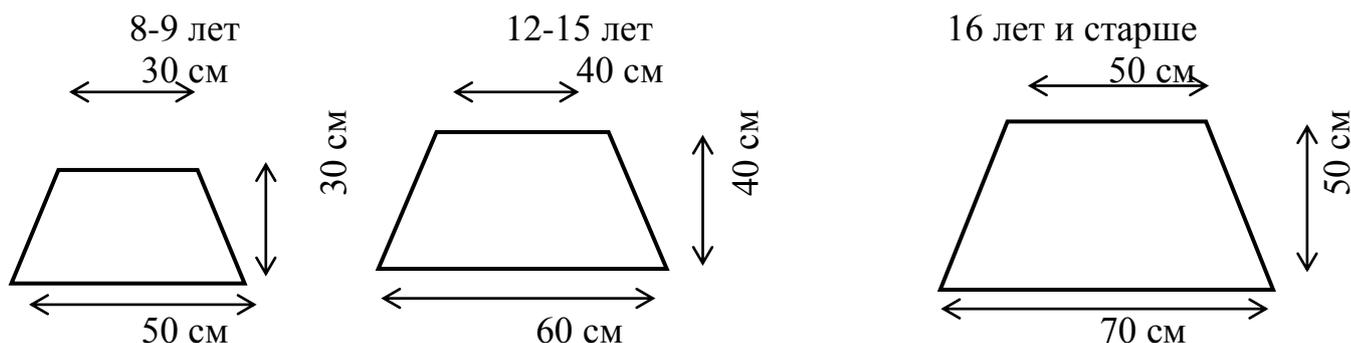


Тройной прыжок состоит из разбега, трех прыжков, выполняемых без остановок, отталкиванием одновременно двумя ногами, последнее приземление осуществляется на обе ноги.

Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами зависит от исходного положения прыгуна перед разбегом, длиной разбега, от развития двигательных способностей и скоростных качеств прыгуна, от движения рук и их эффективности, от движения отдельных частей тела в момент отталкивания и в фазе полета.

**Прыжки через нарты.** Основным инвентарем в данном виде являются макеты нарты. Макеты изготавливаются из брусков 2,5-5 см.

Макеты спортивных нарты



Нарты располагаются на ровной местности в ряд на расстоянии 50 см друг от друга для детей и юношей до 15 лет и на расстоянии 55 см для старших юношей и взрослых. Для тренировок и соревнований расставляют 10 нарт.

Прыжок нужно выполнять с места с одновременным отталкиванием двух ног через нарты. Ноги при переносе через нарты должны сгибаться только прямо перед собой. Важные моменты: Исходное положение прыжков через нарты. Предварительное движение рук и туловища перед отталкиванием. Отталкивание (двух ног). Техника отталкивания. Движение частей тела в момент отталкивания. ОЦТ тела в момент отталкивания. Техника полета. Подтягивание ног и положение рук. Приземление. Повторные отталкивания и движения рук. Движения во время последующих отталкиваний, положение в полете, приземление. Техника приземления и полета в «висячем» положении. Особенности прыжков через нарты на продолжительность. Техника приземления после преодоления десяти нарт. Техника разворота после преодоления десяти нарт. Ритм прыжков через нарты.

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

Место проведения соревнований по бегу с палкой по пересеченной местности состоит из дистанции и стартовой - финишной - площадки (городка).

Дистанция, по которой проводятся соревнования, прокладывается по лесным тропинкам, грунтовыми дорогам в тундре, а на отдельных участках должны быть естественные препятствия в виде канав, ручейков, ям и т.д., при преодолении которых спортсмен мог бы использовать палку.

Желательно, чтобы дистанция была проложена по замкнутому маршруту со стартом и финишем в одном месте, на одной площадке. Соревнования можно проводить по разомкнутому маршруту, но в данном случае старт и финиш располагаются на разных местах, что вызывает определенные трудности в работе судейской коллегии.

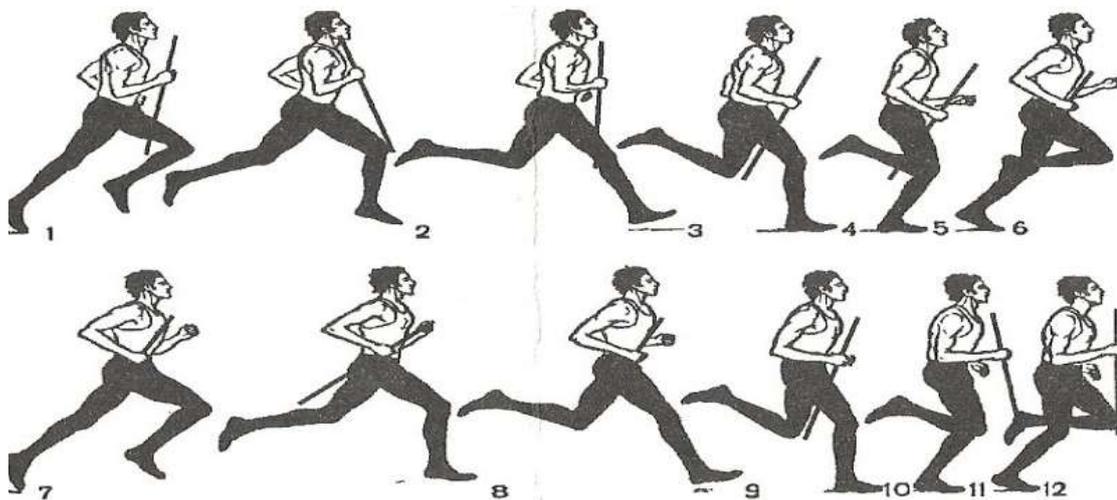
Дистанция бега размечается цветными флажками, стрелками с указанием направления дистанции и километража пройденного пути.

### **Техника бега.**

#### **Факторы, влияющие на результат в беге на средние и длинные дистанции:**

- Уровень развития общей выносливости.
- Равномерность пробегания дистанции.
- Техника бега.
- Уровень максимального потребления кислорода.

Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта. В стартовом положении бегун ставит у линии старта сильнейшую ногу, а другую отставляет назад на 30-50 см. По команде «На старт!» он немного сгибает ноги, туловище наклоняет вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. По команде «марш» спортсмен начинает бег, делая первые шаги с большим наклоном туловища, который постепенно уменьшается. Длина шагов увеличивается, и спортсмен, набрав необходимую скорость, переходит к бегу по дистанции.



В беге туловище спортсмена немного наклонено вперед, голова держится прямо, взгляд направлен вперед (рис). Руки двигаются свободно как маятник с изменяющимся центром тяжести, пальцы свободно сложены, предплечья не напряжены, плечи не поднимаются вверх. Кисти при движении вперед не пересекают средней линии тела и поднимаются примерно до уровня ключицы, при движении назад доходят до задней линии туловища. Нога ставится на опору упруго на внешний свод стопы с последующим опусканием на всю стопу. Следы стоп на дорожке находятся на одной прямой, носки не разворачиваются в стороны. Отталкивание заканчивается выпрямлением опорной ноги во всех суставах. Маховая нога, согнутая в коленном суставе, движется вперед таким образом, что пятка поднимается примерно до высоты середины бедра. В момент окончания отталкивания голень маховой ноги и бедро толчковой параллельны.

Во время бега необходимо следить за тем, чтобы движения были экономны и свободны и выполнялись в ритмичном темпе. Этому способствует ритмичность дыхания. При небольшой скорости бега один дыхательный цикл выполняется на 6 шагов, а при увеличении скорости на 4 шага. Дышать следует через рот, акцентируя выдох, а не вдох. Тогда поступающий в легкие богатый кислородом дыхательный воздух смешивается с меньшим количеством остаточного и резервного воздуха, в котором содержание кислорода значительно ниже, а содержание углекислого газа выше, чем в атмосферном воздухе.

### **III. Материал к проведению третьего (оздоровительного) урока физической культуры в начальной школе**

#### **1. Подвижные игры.**

##### **Русские подвижные игры**

**«Воробушки и кот».** Дети-воробушки прячутся в свои гнездышки (за линию, в кружки, нарисованные на земле) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки греется на солнышке кот. Как только кот задремлет,

воробушки вылетают на дорогу, перелетают с места на место, ищут крошки, зернышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот просыпается кот, мяукает и бежит за воробушками, которые улетают в свои гнезда.

**«Догони мяч».** Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. С помощью считалки выбирают водящего. Водящий делает шаг назад. Его место в круге остается свободным. Поэтому от водящего ребенку дают большой мяч. Дети дружно произносят: «Раз, два, три - беги!» По этому сигналу играющие начинают передавать мяч вправо по кругу, а водящий бежит (за кругом) в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдет мяч. Игра повторяется с новым ведущим, выбранным с помощью той же считалки.

**«Зайцы и морковка».** На полу в зале мелом рисуется круг диаметром 8-10 м. В круг кладут 10 кубиков. Круг - это огород, а кубики - морковка. Выбирается «хозяин», который будет охранять огород. Все остальные игроки - «зайцы». По сигналу ведущего зайцы могут вбегать в круг и воровать морковь, а хозяин может ловить зайцев. Пойманный заяц выбывает из игры, но хозяину разрешается ловить их только в пределах круга. Победитель: заяц, оставшийся последним.

**«Змейка».** Дети идут в колонне от одной стороны площадки к другой, затем поворачивают за направляющим, идут навстречу и так несколько раз (насколько позволит площадка).

Правила: сохранять в ходьбе указанное построение (дистанции и интервалы). Передвижение лучше выполнять под музыку. В начале игры учитель берет себе роль направляющего. В процессе игры темп ходьбы увеличивается.

**«Иголка и нитка».** Дети держатся за руки, образуя цепочку. Обведя цепочку вокруг площадки, ведущий останавливает детей, предлагает им поднять вверх сцепленные с соседями руки, образуя ряд «ворот». Ведущий ведет цепочку дальше за собой в обратном направлении под руками у ребят, обходя по очереди одного справа, другого - слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под воротами, ребенок, поднимавший руки для образования ворот, поворачивается кругом и продолжает идти цепочкой. Правила игры те же, что и в «Змейке».

**«Кошки-мышки».** Двое детей получают роли кошки и мышки. Кошке завязывают глаза, мышке дают колокольчик, все остальные берутся за руки, образуя круг. Мышка бегает внутри круга и, не переставая, звонит в колокольчик. Задача кошки - поймать мышку.

**«Кто обгонит?»** Все играющие делятся на четыре-пять команд и выстраиваются на одной линии шеренгами, держась за руки. По сигналу все команды прыгают на одной ноге до обозначенной линии. Выигрывает команда, достигшая границы первой.

**«Лошадки».** Играющие разбегаются по всей площадке и на сигнал воспитателя: «Лошадки» - бегут, высоко поднимая колени. На сигнал: «Кучер» - обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются. Воспитатель может повторить один и тот же сигнал подряд.

**«Невод».** Двое играющих - рыбаки, остальные - рыбки. Рыбаки, взявшись за руки, ловят рыб, окружая их руками. Пойманные рыбки присоединяются к

рыбакам - невод увеличивается. Ловля рыбок продолжается до тех пор, пока останутся две-три не пойманные рыбки. Во время ловли невод не должен разрываться.

**«Перемена мест».** На площадке в произвольном порядке начерчены кружки на расстоянии 3-5 м один от другого. Каждый из участников игры стоит в кружке, а водящий ходит среди них. По сигналу играющие меняются кружками, а водящий старается занять какой-либо кружок. Оставшийся без кружка становится водящим.

**«Рыбак и рыбки».** На полу или площадке чертится большой круг. Один из играющих - рыбак - находится в центре круга, он приседает на корточки. Остальные играющие - рыбки - обступили круг, хором говорят: «Рыбачок, рыбачок, поймай нас на крючок». На последнем слове рыбак вскакивает, выбегает из круга и начинает гоняться за рыбками, которые разбегаются по всей площадке. Пойманная рыбка становится рыбаком и идет в центр круга.

**«Скалолазы».** Участники должны пройти вдоль свободной стены, прислоняясь к ней раз за разом минимум тремя конечностями. Кто оторвал или передвинул одновременно две конечности, считается «сорвавшимся» и возвращается на старт. Побеждает команда, первой всем составом добравшаяся до противоположного угла.

### **Подвижные игры народов крайнего севера**

**«Зайцы и собаки»** Играющие выбирают двух-трех охотников, столько же собак, остальные – зайцы. Зайцы прячутся в кустах, собаки их ищут, лают на них и гонят к охотникам. Охотники пытаются попасть в зайцев мячами или снежками (зимой). Охотник, отличившийся наибольшим количеством попаданий, становится победителем. При повторении игры ребята меняются ролями.

*Правила игры.* Время бросания в цель дети определяют самостоятельно. Кидать мячи надо играющим в ноги.

**«Волк и олени»** Из игроков выбирается волк, остальные – олени. На одном конце площадки очерчивается место для волка. Олени пасутся на противоположном. По сигналу «Волк!» волк просыпается, выходит из логова, сначала широким шагом обходит стадо, затем постепенно круг обхода сужает. По сигналу (рычание волка) олени разбегаются в разные стороны, а волк старается их поймать (коснуться). Пойманного оленя он отводит к себе.

*Правила игры.* Выбегать из круга можно только по сигналу. Тот, кого поймают, должен идти за волком.

**«Охота на куропаток»** Дети изображают куропаток. Они размещаются на той стороне площадки – тундры, где имеются приспособления, на которые можно влезать (вышки, скамейки, стенки и т.п.). На противоположной стороне находятся три или четыре охотника. Куропатки летают, прыгают по тундре. По сигналу водящего «Охотники!» они улетают (убегают) и садятся на ветки (взбираются на возвышения). Охотники мячом стараются попасть в куропаток. Пойманные куропатки отходят в сторону и выбывают на время из игры. После двух-трех повторов выбирают других охотников, игра возобновляется.

*Правила игры.* Куропатки разлетаются только по сигналу. Охотники начинают ловить куропаток также только после этого сигнала. Стрелять мячом можно лишь по ногам.

**«Похитители огня»** Игровая площадка прямоугольной формы (длиной 30–40 м, шириной 15–20 м). В каждом углу чертится круг диаметром 2–4 м. Каждый круг – крепость. Внутри прямоугольника, отступив от двух узких сторон на 4 м, рисуют линии опасности (или огня) длиной 2–3 м. Играют две команды по десять–пятнадцать человек. Они располагаются вдоль линии опасности. Каждая команда имеет капитана и выбирает себе отличительный знак (элемент национального костюма). Право начать игру первым определяется жеребьевкой. По сигналу капитан команды, начинающий игру, подходит к противникам, легким ударом по руке любого из игроков «берет огонь» и убегает к своей границе. Тот бежит за ним, стараясь поймать, пока первый игрок не добежит до границы. Пойманный становится пленником, его сажают в крепость противника. Если не удастся поймать убегающего, а догоняющий доходит уже до линии опасности, то из команды соперника выбегает другой игрок, стараясь взять в плен догоняющего. Так игра продолжается до тех пор, пока все игроки какой-либо команды не окажутся в плену.

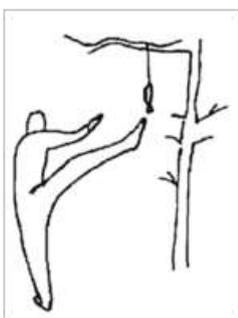
*Правила игры.* Когда к шеренге соперников приближается кто-либо из игроков, они все обязаны вытянуть вперед руки. Преследователь должен догонять противника до линии опасности, откуда начали игру. Преследователь, догнавший убегающего, становится носителем огня. Он может подойти к шеренге соперника и, ударив по руке любого игрока, убежать обратно к своей границе как начинающий игру. В остальных случаях преследователи назначаются капитаном тайно. Одного убегающего может преследовать только один догоняющий. Выходить за пределы игровой площадки запрещается. Пленники освобождаются в том случае, когда их друг, получив огонь от соперника, беспрепятственно проходит в крепость и касается их рукой: они все быстро бегут к своей границе. Преследователь может ловить и освободителя, и освобожденного пленника. Остальные игроки не имеют права вмешиваться в игру.

**«Олени упряжки»** Играющие стоят вдоль одной из сторон площадки по двое (один изображает запряженного оленя, другой – каюра). По сигналу упряжки бегут друг за другом, преодолевая препятствия: объезжают сугробы, перепрыгивают через бревно, переходят ручей по мостику. Доехав до стойбища (противоположной стороны площадки), каюры отпускают своих оленей погулять. По сигналу «Олени далеко, ловите своих оленей!» каждый игрок-каюр ловит свою пару.

*Правила игры.* Преодолевая препятствия, каюр не должен терять свою упряжку. Олень считается пойманным, если каюр его осалил.

*Вариант.* Две-три упряжки оленей стоят вдоль линии. На противоположном конце площадки – флажки. По сигналу (хлопок, удар в бубен) упряжки оленей бегут к флажку. Чья упряжка первой добежит до флажка, та и побеждает.

## Традиционные игры эвенков



### Игра "Ловля хариуса"

В этой игре участвовали дети, мужчины и женщины. Веревку с привязанной к ней, вырезанной из дерева фигуркой рыбы (длина ее - 15-20 см., ширина - 2 см.) перебрасывали через сук дерева. Участники состязаний, прыгая поочередно, должны в прыжке задеть ногой рыбу. Первоначальная высота, на которой подвешена рыба, для детей - 1 м., для взрослых - 1,5 м. Игрок, не задевший рыбу, выбывает из соревнований. Участники, доставшие рыбу ногой, продолжают состязание на большей высоте. Побеждает тот, кто сможет достать рыбу на наибольшей высоте.

**«Перетягивание пальцами»** Участниками состязания были мальчики и мужчины. На земле прочерчивали линию. Двое участников становились на линии друг против друга, сцепившись пальцами. При этом заранее обговаривали, каким из пальцев будут пользоваться. Победителем признавался тот, кто перетягивал соперника на свою сторону на длину руки до локтя. Поражение засчитывалось и тому, кто допускал расцепление пальца.



**Перетягивание локтевыми сгибами** Двое участников, сидя боком друг к другу, сцепляли согнутые в локте руки и тянули соперника на свою сторону. Победителем признавался тот, кто вынуждал соперника распрямить руку. В этом виде состязались и женщины.

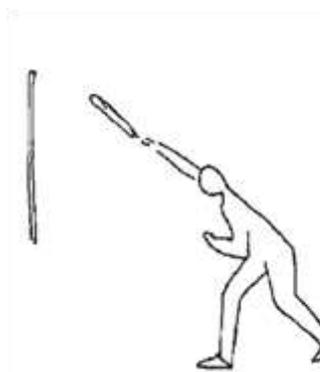
**Перетягивание руками за затылки.** Участники игры садились друг против друга, упираясь коленями. Каждый хватал одной рукой за затылок соперника, другая рука упиралась ему в грудь. Цель состязания заключалась в том, чтобы пригнуть голову соперника. Обычно в этом виде состязания принимали участие самые сильные мужчины.



#### **Групповое перетягивание - куркат.**

Две группы участников садились на землю в ряд, держась сзади за пояс сидящего впереди. Самые сильные занимали передние позиции и держались за палку. Победителем признавалась команда, которая заставляла соперников отпустить захват. Вариацией этой игры было перетягивание с позиции стоя, держась за толстый ремень.

**Прыжки в высоту** Прыгали через аркан - маут, натянутый между двумя деревьями, опираясь на деревянный шест. По мере преодоления одной высоты, аркан постепенно поднимали все выше. В этом состязании принимали участие мужчины и мальчики.



**Метание аркана (маута)** На расстоянии 15 метров от линии броска устанавливали шест высотой 1,5 метра. Участники по очереди бросали аркан, стараясь накинуть его на шест. Делались одна пробная и три зачетные попытки. При равном количестве попаданий между этими соперниками проводилась переигровка, давались еще три попытки. Победителем признавался тот, кто набросил аркан на шест наибольшее количество раз. В игре участвовали как мужчины, так и женщины.



**Бег с грузом** С грузом, в качестве которого использовали оленьи вьюки одинакового веса, бежали на расстояние 100 метров. Стартовали все участники одновременно. В этом состязании принимали участие только мужчины.

**Бег на охотничьих лыжах** Состязание на охотничьих лыжах, подбитых камусом, проводилось по целине на расстояние 1 км. Стартовали все лыжники одновременно. Участвовали мужчины и мальчики.

**Игра "Мультах"** Участники игры выстраиваются по кругу. Водящий, лежа

в центре круга, держит веревку с камнем или костью на конце. С криком "Мультах" он начинает крутить веревку с максимальной скоростью. Игроки должны, подпрыгивая, избежать удара камня по ногам.

**Игра "Кунэли"** В эту игру играли подростки и молодежь до вступления в брак. Участники разделялись на две команды: юношей и девушек. Игра начиналась с подбрасывания вверх палки. Каждая команда старалась поймать ее в воздухе. Команда, поймавшая палку, бежала к дереву соперников и каждый член команды, должен был поцарапать дерево этой палкой. Палку передавали друг другу из рук в руки. Соперники же старались выбить палку из рук нападающих. Если это удавалось, то они в свою очередь бежали и проделывали то же самое с деревом противников. Побеждала команда, нанеся большое число царапин на дерево соперников.



**Игра "Коршун" (Лмунчикат)** Участник игры выбирали "коршуна" и "мать" (эннын). Все остальные играли роль детей. Стоя за спиной матери, они начинали дразнить коршуна словами "Коршун, коршун, ты потерял свой кошелек!" В ответ на это коршун начинал преследовать детей. Он должен был поймать последнего в колонне игрока, чтобы отобрать воображаемый кошелек. Игра продолжалась до тех пор, пока коршун не переловит всех участников, включая мать. Затем выбирали новых "коршуна" и "мать", и игра продолжалась.



**Игра "Вылавливание предмета"** (Хэрэлибгивун) Участники игры садились плотно друг к другу, согнув ноги в коленях, образуя круг. Один из игроков, водящий, должен был выхватить у них предмет (ветку, платок или что-нибудь другое), который игроки передавали друг другу под согнутыми коленями. Игрок, у которого водящий выхватывал предмет, сменял его. Если водящий так и не смог отобрать предмет, его сажали в круг, били легонько по макушке, приговаривая: "Неумеха, руки-крюки у тебя".

**Игра "Выхвати палочку"** Одному игроку завязывали глаза. Остальные участники готовили себе палку, делая на ней каждый свою пометку. Эти палки клали в ряд перед водящим. По сигналу каждый должен был выхватить свою палку, а водящий - поймать или палку, или игрока за руку. Пойманный игрок сменял водящего.

**Игра "Олени и волки" (орор - ахилкан)** Играющие выбирали "волка" и разделялись на две команды "оленей". Каждая из команд чертила себе круг и становилась внутрь его. Задача оленей состояла в том, чтобы перебежать из одного круга в другой. Волк ловил перебегающих оленей. Игра заканчивалась, когда волк поймает всех оленей.

**Игра с арканом (маутом)** Участники игры, держась руками за аркан, растягивали его по кругу. Водящий становился внутри круга. Игроки бегали по

кругу, перехватывая руками маут, то в одну, то в другую сторону. Задачей водящего было поймать игрока, т.е. тронута его за руку. Пойманный игрок выбывал из игры, если хоровод не поворачивал бег в обратную сторону.

**Игра "Ловля оленей"** Выбирали двух водящих, которые брали аркан за концы и старались поймать кого-нибудь из бегающих в пределах определенной зоны игроков, т.е. сомкнуть концы аркана так, чтобы тот оказался охвачен арканом. Пойманные сменяли водящих.

**Игра в мяч (Мачикат)** Участники игры разделялись на две ком линиями. Игроки должны были, пиная ногой катить его за линию команды противника.

**Игра "Киликат"** На льду делали лунку и чертили на разном удалении от нее пять линий. Цель игры заключалась в том, чтобы ударом деревянного молотка закатить в лунку деревянную шайбу. Начинали с ближайшей к лунке линии. Победителем признавался тот, кто закатит шайбу в лунку со всех пяти линий, сделав при этом наименьшее количество ударов.

## 2. Дыхательная гимнастика

**Полное глубокое дыхание.** Из положения основной стойки выполнять медленные вдохи и выдохи. Во время вдоха живот «надувается», выпячивается вперед, грудная клетка расширяется. При выдохе, наоборот, живот втягивается, грудная клетка максимально сжимается. Упражнение выполняется 30-40 сек.

**Расширяем грудную клетку.** Из положения основной стойки вытянуть прямые руки вперед. Выполнять глубокие вдохи и выдохи: на вдохе руки развести в стороны назад, на выдохе вернуть руки в положение вперед. Повторить 10-12 раз. Расширение грудной клетки - необходимый компонент полноценного дыхания. Известно, что узкогрудые дети с трудом справляются с дыхательными упражнениями, у них слабо развиты мышцы, участвующие в дыхании. Упражнение позволяет формировать элементарные навыки рационального дыхания.

**Прерывистый выдох.** Основная стойка. Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 сек. Выполнить выдох «порциями», всего на полный цикл выдоха затратить 3-4 «порции».

**Дыхание через одну ноздрю.** Цель упражнения - исправить неправильные привычки в дыхании. Сесть в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрыть правую ноздрю большим пальцем и медленно вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторить упражнение 10-15 раз. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и выполнить 10-15 дыхательных циклов. Прекрасно формируют дыхательную систему подвижные игры, бег средней интенсивности, катание на лыжах и коньках.

## 3. Профилактика простуды.

Массаж биологически активных точек на теле - для массажа можно использовать специальные игровые упражнения.

И.п.: лежа на животе. Поглаживание живота по часовой стрелке, похлопывание ребром ладони, кулачком; снова поглаживание, пощипывание, имитация движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживание (40-50 сек.).

И.п.: сидя со скрещенными ногами. Поглаживание ушных раковин по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами(20-30 сек.).

И.п.: сидя со скрещенными ногами. Поглаживание области грудной клетки со словами: «Я хороший (хорошая), умный (умная), добрый (добрая)» (20-30 сек.). Поглаживание, пощипывание, растирание голени и бедра (20-30 сек.).

Спиралевидными движениями вести пальцы от висков к затылку (20-30 сек.). Укрепление мышц шеи. Техника: упражнения выполняются из положения стоя ноги врозь. Наклонить голову вперед и назад - по 5-7 раз. Выполнить повороты головы влево и вправо - по 10 раз в каждую сторону. Выполнить наклоны головы к левому и правому плечу - по 10 раз. Выполнить вращения головой влево и вправо с максимальной амплитудой - по 5-7 раз в каждую сторону. Эффект упражнения: укрепляются мышцы шеи и гортани, что способствует профилактике простудных заболеваний, тонзиллитов, воспаления носовых ходов.

**Закаливающие процедуры** - мытье рук и лица холодной водой; занятия физическими упражнениями на свежем воздухе в разное время года.

#### 4. Психорегуляция и релаксация

Третий урок можно использовать для формирования у детей уверенности в своих силах. Известно, что у многих учащихся начальных классов снижена самооценка, чувство уверенности в своих силах, обострена боязнь перед неудачами. Для повышения уверенности можно использовать следующие игры.

##### **Игры для формирования навыков психорегуляции**

«Восковая скульптура». Дети свободно бегают по площадке, выполняют разные движения головой, туловищем, ногами. По команде водящего - «скульптора» каждый участник должен оставаться в той позе, в какой его оставил «скульптор». Тот, кто пошевелился, - выбывает из игры.

«Снежинки кружатся».- Плавно кружатся «снежинки», им весело, они радуются всему миру, своим товарищам. Движения плавные, замедленные. Дети подражают движениям снежинок, создается радостное настроение, формируется положительное восприятие окружающего мира. Время выполнения - 2-3 мин. |

«Факиры». Дети сидят на коврике, скрестив ноги по-турецки, руки на коленях, спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Звучит спокойная музыка, факиры отдыхают. Время выполнения - 3—4 мин.

«Танец зверюшек». Каждый ученик выбирает себе образ маленького зверька, который ему больше всего приходится по душе. Каждый зверек выбирает свой танец, он радуется хорошему настроению, ощущению силы и легкости в

своём теле. Время выполнения - 3-5 мин. Эффект упражнения: обретение чувства спокойствия, умения видеть мир глазами другого.

**«Сова и звери».** Выбирается водящий, он будет совой. Все остальные изображают разных зверюшек: мышей, птичек, лягушат, бабочек, зайчиков и т.д. Ведущий даёт команду: «День!» *Все звери бегают и прыгают.* По второй команде: «Ночь!», все должны замереть и не шевелиться. Сова вылетает на охоту. Любой шелохнувшийся, засмеявшийся или сменивший позу игрок, замеченный совой, становится её добычей.

### **Упражнения для психорегуляции**

**Растирание рук.** Встать в основную стойку, руки перед грудью. Сильно потереть ладони одна о другую 10—12 сек. *После этого теплой* ладонью одной руки активно растереть предплечье другой, руки, от пальцев к запястью (10-15 сек.). Поменять руки и выполнить растирание другой руки (10-15 сек.).

**Игра «Прогулка на луг».** Учащиеся выстраиваются парами. Педагог говорит: «Дети, сегодня мы будем отдыхать - мы пойдем гулять на луг». Звучит спокойная музыка, слышен шелест листьев, пение птиц. Учащиеся хором декламируют: «Мы шагаем друг за другом лесом и зеленым лугом. Мы походим на носках, Мы идем на пятках. Вот проверили осанку и свели лопатки». Одновременно с речитативом выполняется ходьба на носках, на пятках, сведение лопаток. Время выполнения упражнения - 3—5 мин.

**Резкие наклоны вперед.** Из основной стойки: одновременно с плавным вдохом поднять руки вверх, задержать позу и резко наклониться вперед, руки «бросить» вниз одновременно с выдохом — «Ха». Выпрямиться, повторить упражнение 2-3 раза.

**Танец.** Под музыку энергично выполняются танцевальные движения - ритмичные движения руками, ногами, туловищем, головой. Движения вначале выполняются медленно, а затем темп увеличивается. Время выполнения - 3-5 мин. Заканчивается упражнение медленной ходьбой 1-2 мин.

**Отдых в положении лежа.** Лечь на спину. Руки положить вдоль туловища. Закрывать глаза и расслабиться. Остаться в этом положении 3-5 мин. Эффект упражнения: мышцы всего тела получают прекрасный отдых, улучшается самочувствие, формируется уверенность в своих силах. Этим упражнением рекомендуется заканчивать третий оздоровительный урок физической культуры.

## **5. Общая физическая подготовка**

*Общая физическая подготовка* предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность.

Средства и методы общефизической подготовки служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем,

совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

В качестве средств общей физической подготовки применяются: для развития общей выносливости - продолжительный, равномерный, умеренной интенсивности кроссовый бег (при пульсе до 160 уд/мин) или лыжный кросс, плавание, гребля, игра в баскетбол и футбол; для укрепления опорно-двигательного аппарата и общей силовой подготовки-упражнения с различными отягощениями, элементы акробатики и гимнастики; для улучшения ловкости и координации движений - спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения.

Для решения этих задач широко используются также разнообразные общеразвивающие упражнения, выполняемые в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахиваниями, сгибаниями и разгибаниями, всевозможными прыжками (на одной, двух ногах, с места и с разбега), с предметами и с партнером, на гимнастических снарядах. Общеразвивающие упражнения могут быть как общего воздействия, так и локального, направленными на отдельные группы мышц.

К общеразвивающим упражнениям относятся любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, руками и ногами, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнера, гимнастических снарядов и различных предметов. Они могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, резко и плавно, с различным согласованием движений частями тела, кратковременно и продолжительно и т.д.

Общеразвивающие упражнения являются составной неотъемлемой частью каждого занятия. Их содержание, направленность, объем и дозировка зависят от возраста, уровня физического развития занимающихся, периода учебно-тренировочных занятий и т.д.

### **Упражнения без предметов(приложение 1)**

#### 1. Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи:

а) движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага (1-5);

б) сгибание и разгибание рук и одной руки в упоре (6-10), передвижение на руках из упора стоя согнувшись в упор лежа и назад (11), из упора лежа последовательное разведение рук в стороны и назад (12), подпрыгивание (13);

в) наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения (14-15) головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе, то же с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата;

г) достать одну руку другой за спиной (16).

#### 2. Упражнения для мышц туловища:

а) наклоны вперед, назад, в стороны (17-18);

б) повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног (19-21); вставание на мост (22), круговое движение одной и двумя ногами с увеличением и уменьшением радиуса (23-24);

в) подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками и ногами (25-35);

г) передвижение по кругу на руках или на носках (36-37).

### 3. Упражнения для мышц ног:

а) в положении стоя с опорой руками поочередные махи прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой, круговые движения (38-39);

б) выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума; то же с подскоками (40-42);

в) переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно - на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой в различных положениях (43);

г) вставания на гимнастическую скамейку и стенку, плинт, коня и спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх-вперед (44-47);

д) пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге (48-49).

### 4. Упражнения общего воздействия.

В различных исходных положениях - стоя, сидя и лежа - с использованием гимнастических снарядов (50-80).

### 5. Упражнения на расслабление мышц:

а) встряхивания рук и ног в различных исходных положениях - сидя, лежа и в вися (81-90);

б) постепенное напряжение в течение 4-6 сек. мышц рук, ног или всех мышц до максимального, приводя их затем в пассивное состояние, полное их расслабление в положении сидя и лежа (91-92).

### Акробатические упражнения

Эти упражнения, как правило, оказывают общее воздействие, включая в работу большое число мышечных групп:

а) стойка на лопатках, голове и руках, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках (93-94);

б) перекувырки, короткие и длинные кувырки вперед и назад, в стороны с опорой и без опоры на руки, через голову, через плечо (руки в стороны) с места, с шага и с разбега, толчком одной ногой и двумя; кувырки вперед и назад вдвоем, кувырки через партнера и препятствия различной высоты с полетом с места и с разбега (95-97);

в) мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивание в положении моста, вставание на мост наклоном назад и через стойку на руках с помощью и без помощи партнера, вставание с моста (98);

г) подъем разгибом из положения лежа на лопатках согнувшись с опорой руками (99);

д) перевороты боком в обе стороны с места, с шага и с разбега, то же вперед и назад; сальто вперед с разбега, сальто назад с помощью и без помощи партнера (100-101).

### **Упражнения с партнером(приложение 2)**

1. С помощью партнера в различных исходных положениях выполнение упражнений на гибкость (1-10).

2. С сопротивлением и с помощью партнера, с использованием веса партнера и воздействием на различные группы мышц (11-43).

3. Два-четыре человека, взявшись под локти, играют в перетягивания, проталкивания и строят акробатические пирамиды, эстафеты; выполняют перепрыгивания, ходьбу, прыжки и бег с партнером на спине и на плечах, бег с низкого старта с сопротивлением партнера упором руками в плечи (44-55).

### **Упражнения с предметами и на снарядах (приложение 2)**

#### 1. Упражнения с набивными мячами (вес мяча до 5 кг):

а) выполняются индивидуально, в парах и группах. Из основной стойки наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений;

б) броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной; толкание мяча одной рукой и двумя (56-64);

в) подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах; броски мяча ногами вверх и вперед (65-67);

г) удержание равновесия, стоя на мяче на двух и одной ноге, сидя - наклоны, вращения, подбрасывания и броски мяча, толкание одной рукой и двумя от плеча, от груди вверх, вперед, метание мяча сбоку двумя руками и одной (68-70);

д) лежа на спине, броски мяча из-за головы, от груди одной рукой и двумя, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову; лежа на животе, броски от груди двумя руками, подъем ног с мячом (71-74);

е) передача одного, двух мячей в парах из положения стоя и сидя, перебрасывание одного, двух мячей на бегу, борьба за мяч (75);

ж) игры и эстафеты с передачей по кругу одного или нескольких мячей на быстроту (в колонне - над головами и между ног), раскладывание и собирание мячей на время.

#### 2. Упражнения с палкой, с бревном, со скамейкой.

В различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа - с палкой в руках (различная ширина хвата) подъем и отведение рук назад, наклоны и повороты с палкой на плечах и за спиной, прыжки через палку (76-89).

3. Упражнения со скакалкой. Прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полу приседе на двух ногах и с продвижением вперед. Различные эстафеты.

4. *Упражнения на гимнастических снарядах* (гимнастическая стенка, кольца, канат, шест, перекладина, брусья, конь, козел, гимнастический плинт, стол, скамейка и др.) (приложение 3)

а) висы, лазанья, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног, вращение ног (1-10);

б) размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, переворотом в упор, соскоки (11-14);

в) простые и опорные прыжки через коня, козла с жесткого и подкидного мостика в длину и в высоту, впрыгивание и спрыгивание со снарядов на одну и две ноги (15);

г) комбинированные прыжки и различные эстафеты с преодолением препятствий с использованием каната (16-17).

5. *Упражнения с отягощениями* (гантели, гири, мешки с песком, штанга):

а) наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения, броски (18-34);

б) различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы, с перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

в) метание гантелей, гирь (35-36);

г) жим, рывок, прием на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

### **Изометрические упражнения**

Выполняются в различных исходных положениях, как правило имитирующих рабочие фазы при беге, прыжках и метаниях. Эти упражнения проводятся с максимальным напряжением мышц в течение 6 с, не более 3-4 подходов в 2-3 упражнениях (37-47).

Для улучшения здоровья спортсменов, развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, укрепления опорно-двигательного аппарата и для необходимого разнообразия содержания тренировочных занятий широко применяются плавание произвольное и одним из способов на скорость и выносливость; игры и эстафеты на воде; изучение приемов спасания утопающих; простейшие прыжки в воду.

## **6. Комплекс упражнений по формированию специальной технике национальных видов спорта**

### **Упражнения для бегунов (приложение 4)**

1. Движения руками и ногами как при беге (1 -7), то же с гантелями в руках и тяжелыми прокладками в тапочках.

2. Ходьба на передней части стопы, прыжки на двух ногах с отягощением, со сменой положения ног, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз (8-9).

3. Бег по кругу диаметром 10-15 м, медленный беге продвижением за счет акцентированного разгибания стопы, бег со старта и с ходу в гору и под уклон.

4. Быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания (10-11), то же с отягощением на поясе и на плечах, с гантелями в руках.

5. Лежа на спине, животе, быстрая смена положения ног (12-14).

6. Поднимание и толчки набивного мяча ногами (15-18).

7. Движения с сопротивлением резины, партнера (19-22).

8. Из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ног (23).

9. Лежа на животе, пружинистые сгибания голени с помощью партнера (24).

10. Удержание двух или одной ноги под различными углами с активным сопротивлением: действием партнера осуществляется пружинистое покачивание ноги, а также пружинистое покачивание выполняется спортсменом с сопротивлением партнера (25-26).

Упражнения для барьеристов могут быть дополнительными к упражнениям для бегунов:

1. В положении ноги шире плеч быстрые повороты таза, то же на кольцах(27-28).

2. Сидя в положении перехода через барьер, быстрый подъем ног, быстрые наклоны вперед (29);

3. Развитие подвижности в тазобедренных суставах и эластичности мышц (30-36).

4. Быстрая имитация атаки на барьер, переноса толчковой ноги с манжетой или тяжелой прокладкой в тапочке (37-38).

**Упражнения для прыгунов (дополнительные к упражнениям для бегунов):**

1. Подъем на переднюю часть стопы (рис. 10, 39).

2. Прыжки на одной и двух ногах с помощью партнера и с отягощением (40-42).

3. Из полуприседа быстрое разгибание в тазобедренных и коленных суставах с большим отягощением (42).

4. Впрыгивание на предметы (43-45).

5. Прыжки с доставанием предметов с разбега 2-8 беговых шагов (46-48).

6. Прыжки с подтягиванием ног, а также через предметы (49-50).

7. Спрыгивания на две и одну ногу с последующим прыжком вперед, прыжки в глубину с разбега (51-52).

8. Многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге с разбега 4-6 беговых шагов.

9. Использование отягощений, блоковых приспособлений и качелей (53-57).

**Упражнения для метателей (приложение 5)**

1. Лежа на спине, жим двумя руками под разными углами (1-3); исходное положение то же - разведение, подъем и опускание рук с гантелями, гирями, блинами (4).

2. Толчки и метания подвешенных гирь и лежащих на высоте плеч мячей (5-7).

3. Жонглирование, вращения (с гирей, мешком, палкой), скачки, выпрямления (финальный разгон) и броски гирь (приложение 2 - 39; приложение 3 - 31, 33, 35, 36; приложение 5 - 8-17).

4. Поднимание груза на воротке (18); отталкивания от стены двумя и одной рукой (19); движения с блином (приложение 3 - 29), гантелями (20-21).

5. Размахивания, повороты, наклоны и броски блинов, гантелей разными способами (17-30; приложение 2 - 17; приложение 3 - 30).

6. Повороты со штангой на плечах (31), на руках (33), то же с подвешенной штангой (приложение 3 -22; приложение 5 -32).

7. Из различных исходных положений наклоны вперед, назад и в стороны с быстрым выпрямлением туловища, то же с отягощением (приложение 3 -23, 25; приложение 5 -34-38).

8. Подъемы гири, штанги из различных исходных положений (39-43).

9. Рывки штанги, рывки с виса, тяги, приседания и полуприседания, пружинистые покачивания, ходьба со штангой, партнером (приложение 2 -19, 25; приложение 5 -44-47).

10. Прогибания с помощью и сопротивлением партнера (приложение 5 -48-53; приложение 2 -7, 8, 24, 40).

11. Прыжковые упражнения и спрыгивания на двух и одной ноге (приложение 1 - 47-49; приложение 4 -50).

При выполнении рассмотренных специальных упражнений тренерам юных спортсменов очень полезно придерживаться следующих методических рекомендаций:

- при выполнении упражнений необходимо следить за техникой, рисунком движений и ритмом, обращать особое внимание на амплитуду, угловые значения сгибания рук, ног, в поворотах и наклонах туловища и на время проявления максимальных мышечных усилий;

- наибольший эффект в развитии скоростно-силовых качеств можно достигнуть упражнениями с концентрацией внимания на взрывном характере проявления усилий;

- в специальных упражнениях необходимо направленно и избирательно воздействовать на определенные мышечные группы: "обслуживающие" кисть, плечевой, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, мышцы спины, брюшного пресса и т.п., а также добиваться согласованности в их работе в соответствии с основным упражнением;

- в упражнениях необходимо использовать силу предварительно растянутых мышц, их эластичность, совершенствуя рефлекс на растягивание, а также акцентируя внимание на проявлении усилий в самом начале движения - при смене направления движения в отталкивании или маховых движениях;

- небольшие отягощения (пояс, жилет - 0,25-0,5% от веса спортсмена) следует применять непосредственно в основном упражнении - беге, прыжках или метаниях, а также в специальных упражнениях;

- число повторений в одном подходе не должно превышать: 20- 25 - в прыжковых упражнениях, 10-15 - в упражнениях с применением малых отягощений, 3-6 - в упражнениях со средними отягощениями (при режиме в повторениях в подходе наиболее эффективно развиваются силовые качества, но и увеличивается мышечная масса, которая не всегда необходима бегунам и прыгунам), 1-2 - в упражнениях с большими и максимальными отягощениями;

- нагрузка в скоростно-силовой подготовке по неделям должна постепенно возрастать как по объему, так и по интенсивности; ведущим фактором является увеличение веса отягощения (на 2-3%) через каждые пять тренировок;

- чередование силовых упражнений прыжковыми и бегом является одним из основных методических приемов в скоростно-силовой подготовке.

Для оценки целенаправленности и эффективности скоростно- силовой подготовки в целом следует систематически применять метод контрольных упражнений. Этот метод предусматривает многократное измерение показателей (время, расстояние, вес, число повторений и др.) при выполнении любых избранных упражнений. Измерения необходимо проводить в стандартных условиях (после разминки), систематически, через определенные интервалы (раз в неделю, в две недели) или по мере решения поставленных в тренировке задач.

### **Заключение**

Формирование основ знаний о физкультурной деятельности можно осуществлять во время целенаправленной вводной беседы, которую мы предлагаем периодически проводить во время третьего урока - перед обучением очередному двигательному действию или навыку. Вводная беседа является вступлением к прохождению каждого раздела программы по физической культуре и ее подразделов.

К беседам нужно подбирать ясные и понятные учащимся вопросы, заранее определять последовательность их постановки по ходу разговора. Нельзя забывать: вопросы, темы для обсуждений нужно видоизменять в зависимости от интереса детей.

С первого класса во время вводной беседы осуществляются целенаправленные шаги по формированию основ знаний о физкультурной деятельности.

Самое главное при проведении такого рода третьих уроков в 1-4-х классах - умение педагога организовать и провести их так, чтобы не было чрезмерного нервного напряжения, дефицита времени и информации, ежеминутной суеты. Еще А.С. Макаренко писал, что беседы с учащимися оказываются полезны и дают ценный материал лишь тогда, когда они проводятся умело. Беседы принесут большую пользу только в том случае, если педагог не превратит их в сухие, скучные сообщения.

Хотим обратить внимание учителей физической культуры на некоторые аспекты проведения оздоровительных уроков физической культуры с младшими школьниками.

Нередко у педагога возникает вопрос: как совместить выполнение всех предлагаемых комплексов? - ведь для этого явно не хватает отведенного на уроки времени. Ответить на это не так сложно. Рекомендуем взять за основу один из предлагаемых комплексов, а другие только периодически включать в занятия с учащимися.

Часто и длительно болеющим детям, а также детям с повышенной эмоциональной реакцией необходимо почаще выполнять упражнения для психорегуляции и релаксации в сочетании с закаливающими процедурами; использовать «щадящий» режим физической нагрузки. Приметами правильно подобранной нагрузки являются: желание учащихся выполнять упражнения, постоянная активность на занятии, отсутствие признаков, характерных для высокой и запредельной нагрузки.

Если у педагога нет возможности выполнять с учащимися какой-то комплекс целиком (например, если младшие школьники не обладают достаточным уровнем физической или технической подготовленности), можно ограничиться использованием нескольких упражнений, что, конечно, снизит оздоровительную эффективность, но все же принесет определенную пользу. В таких случаях поступают следующим образом. Делят комплекс (обычно на 2-3 части) и выполняют его по частям на разных оздоровительных уроках физической культуры. Выполнение всех рекомендованных в пособии упражнений будет надежным залогом профилактики различных заболеваний.

Постоянно наблюдайте за учащимися и их реакцией во время занятий оздоровительными упражнениями. Если у них пропадает интерес к занятиям оздоровительными физическими упражнениями, нужно снизить нагрузки, уменьшить количество выполняемых на одном уроке упражнений, больше времени запланировать на релаксационные упражнения.

Если у ребенка снижена двигательная активность, наблюдается быстрая утомляемость, вялость и даже апатия, но отсутствуют признаки заболевания (головная боль, повышенная температура, насморк), не нужно освобождать таких детей от занятия. Для них можно подобрать несложные индивидуальные упражнения, не требующие интенсивной нагрузки.

Всегда придерживайтесь золотого правила оздоровительных упражнений - лучше «недобрать» нагрузки на занятии, чем ее превысить. Не гонитесь за быстрым оздоровительным эффектом. Вашим принципом должен стать девиз «Постепенность, постепенность, постепенность».

Для оздоровления младших школьников важным фактором является спокойный эмоциональный фон на занятии. Старайтесь не делать критических замечаний, избегайте одергиваний ребенка. Это может привести к созданию негативного отношения учащихся к оздоровительным занятиям.

Важный аспект занятий оздоровительной физической культурой - возможно полное внимание ребенка к выполняемым упражнениям. Если выполнять оздоровительные упражнения, думая в это время о посторонних вещах, эффект

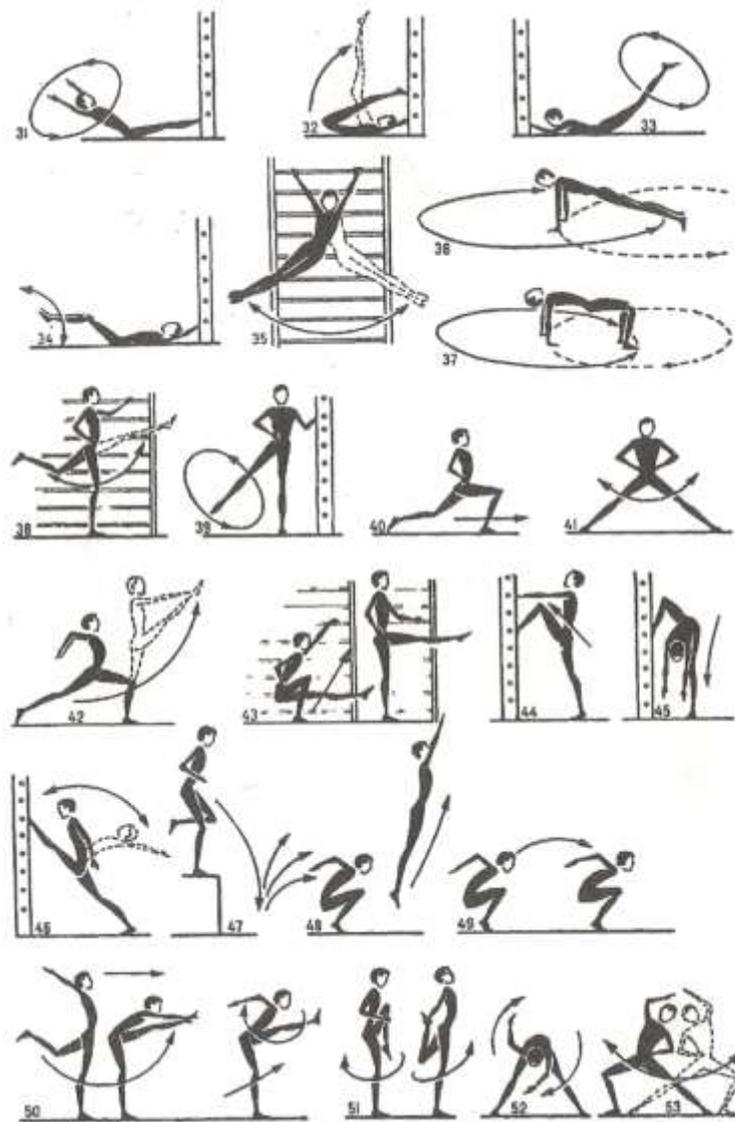
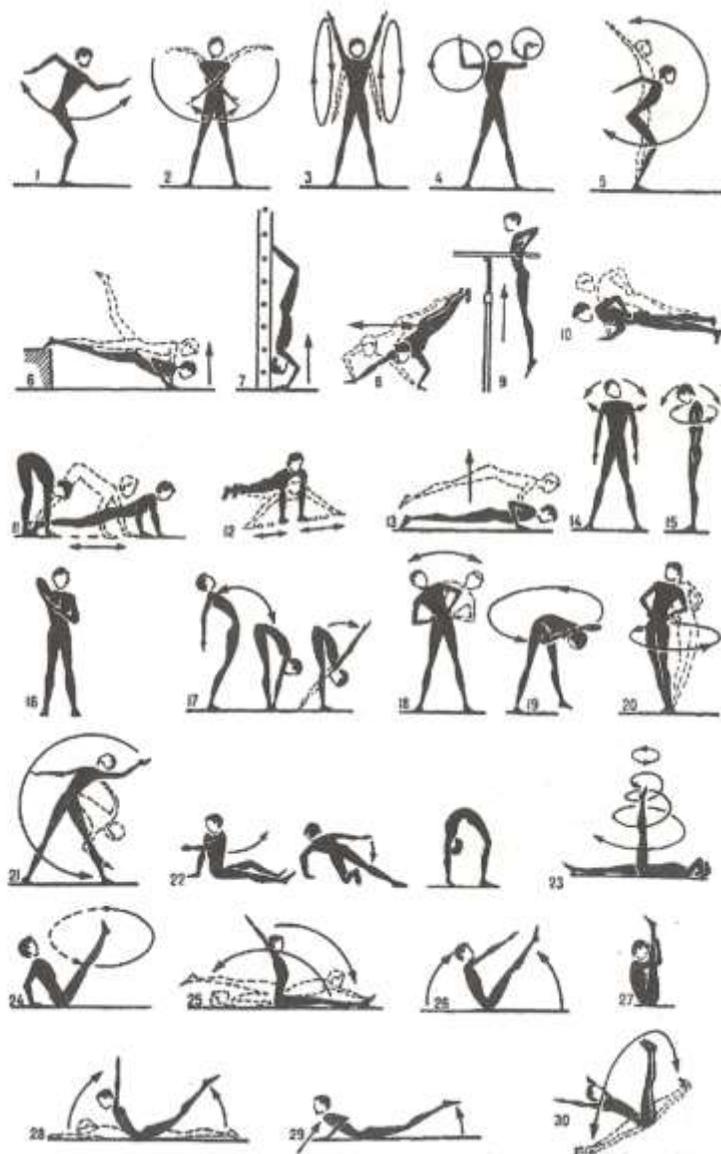
всегда будет минимальный, или даже отрицательный. В основе полного внимания учащихся всегда лежит интерес к выполняемой работе.

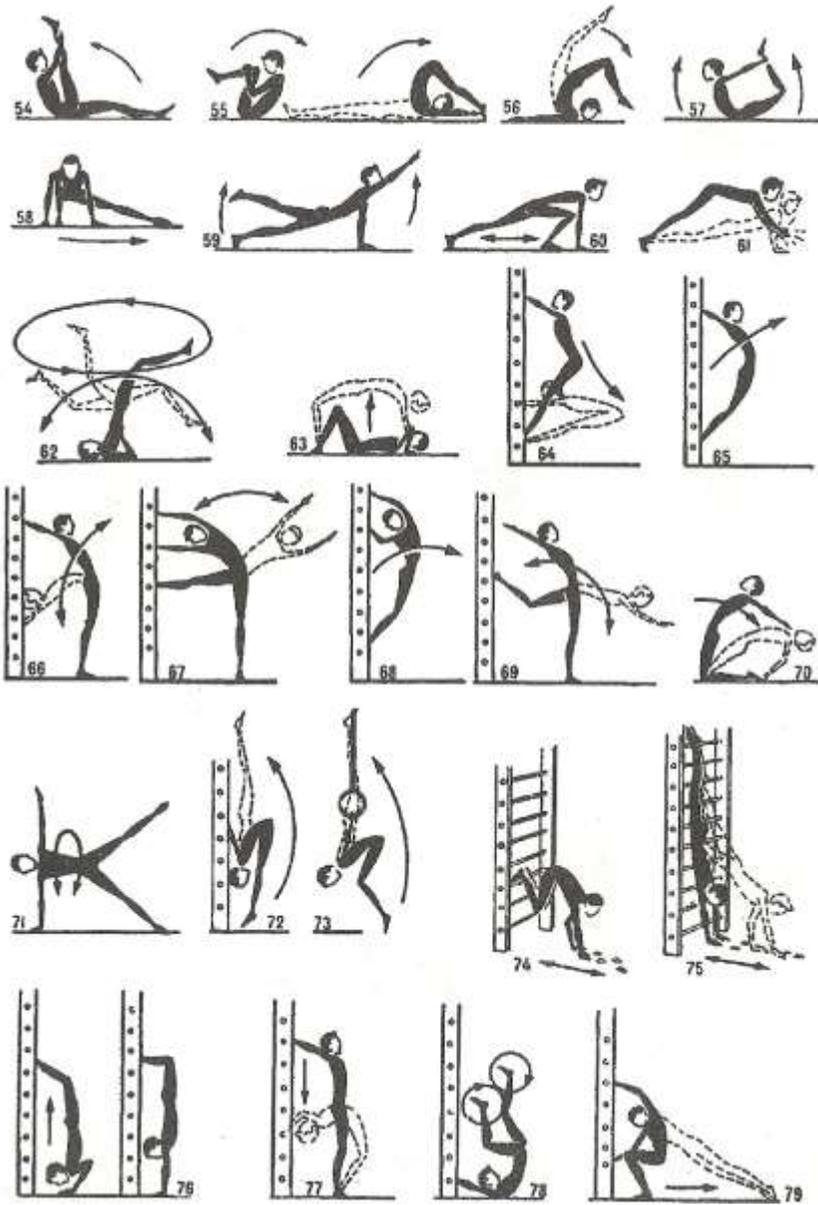
Существование индивидуальных различий между детьми - факт очевидный. В этой связи необходимость индивидуального подхода при проведении третьего (оздоровительного) урока физической культуры вызвана тем обстоятельством, что любое воздействие на ребенка преломляется через его индивидуальность, без учета которой невозможен по-настоящему действенный процесс физического воспитания. Индивидуальный подход нацелен, в первую очередь, на укрепление положительных качеств и устранение недостатков. При умении и своевременном вмешательстве можно избежать нежелательного, мучительного процесса перевоспитания. Индивидуальный подход требует от педагога большого терпения, умения разобраться в сложных проявлениях поведения ослабленного ребенка. Индивидуальный подход - один из главных принципов педагогики. Сама проблема индивидуального подхода носит творческий характер, но существуют основные моменты при осуществлении такого подхода к ребенку:

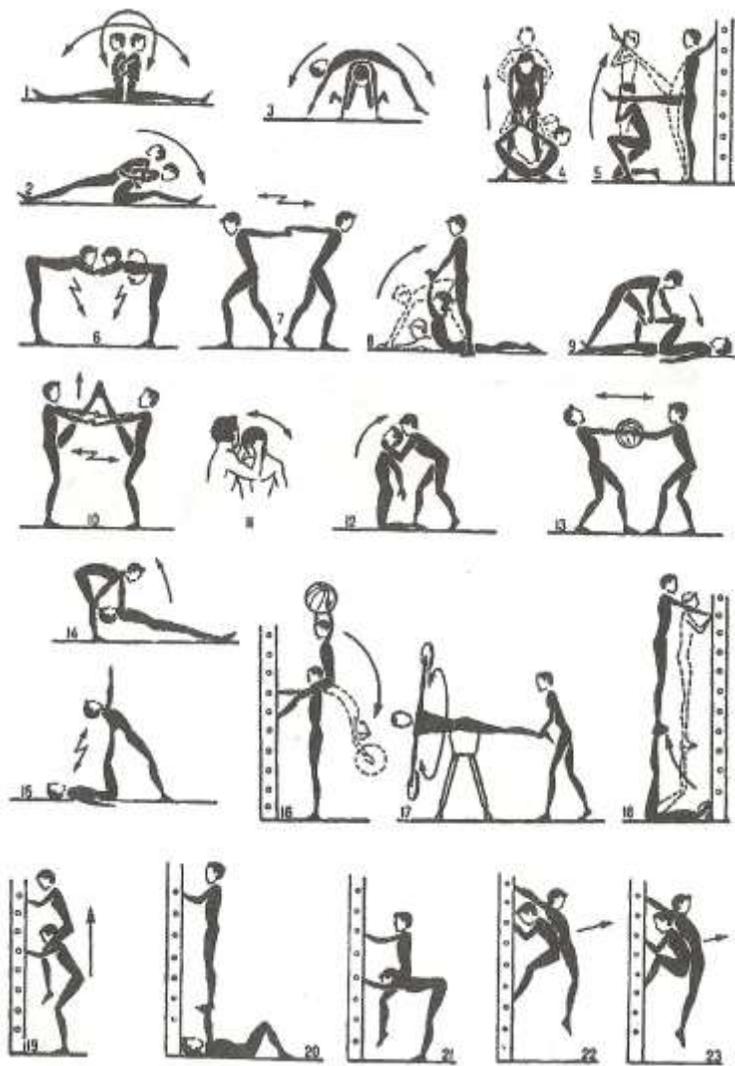
- Знание и понимание ребенка.
- Любовь к ребенку.
- Основательный теоретический багаж.
- Способность педагога размышлять и умение анализировать

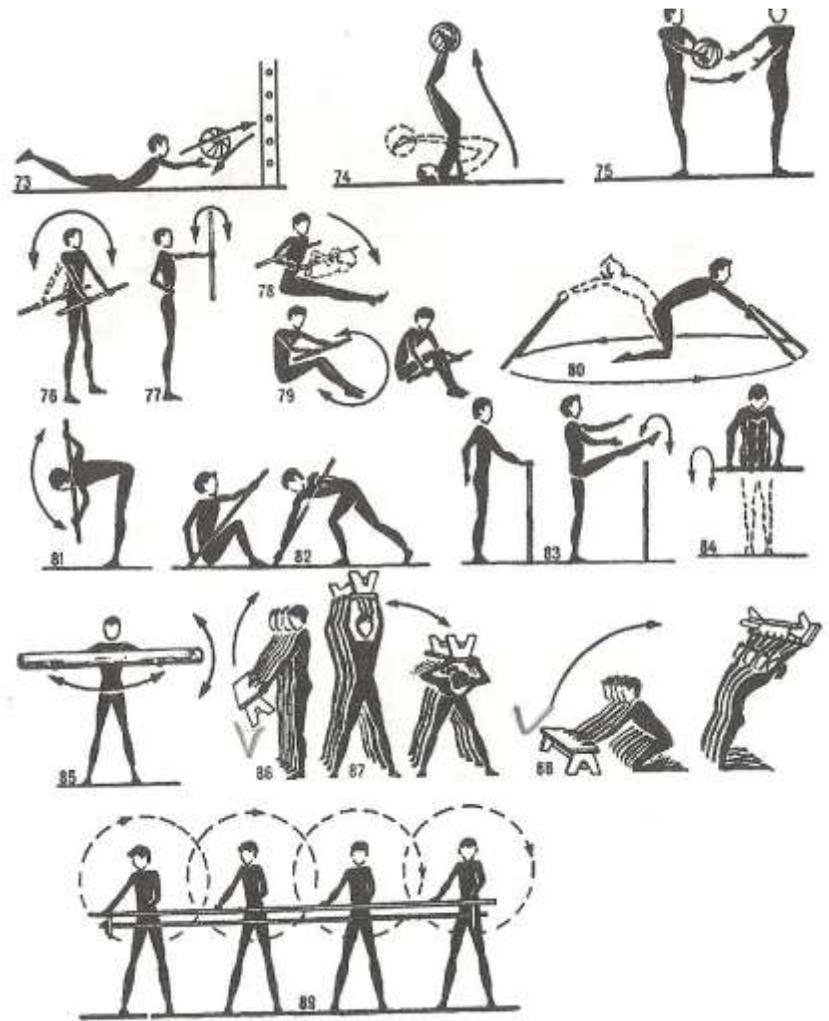
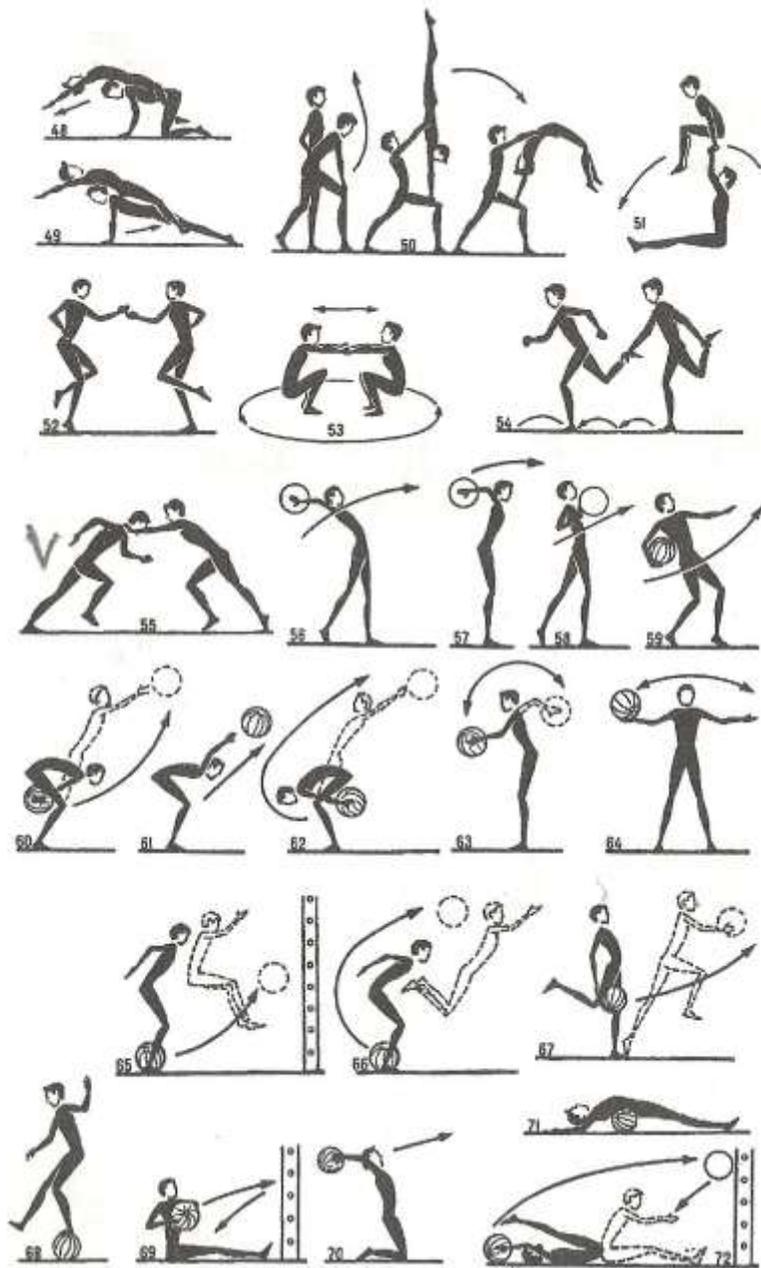
### **Литература**

1. Катygинский С.Н. Долганские национальные игры: пособие для учителя. – СПб.: филиал изд-ва «Просвещение», 2001.-40с.
2. Гуревич И.О. 300 соревновательные-игровые занятия по физическому воспитаниюобпракт. Пособие. – 2е изд. – Мн.: Выш.шк., 1994 – 319с.
3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
4. Зуев В.Н. Северное многоборье – Тюмень: изд-во «Вектор Бук» - 2003г. – 280 с.
5. Зуев В.Н. Управление системой соревнований в северном многоборье. – омск: изд-во СибГАФК, 1996. – 171 с.
6. Письмо от 08.10.2010 г. О введении третьего часа физической культуры Министерства образования и науки.

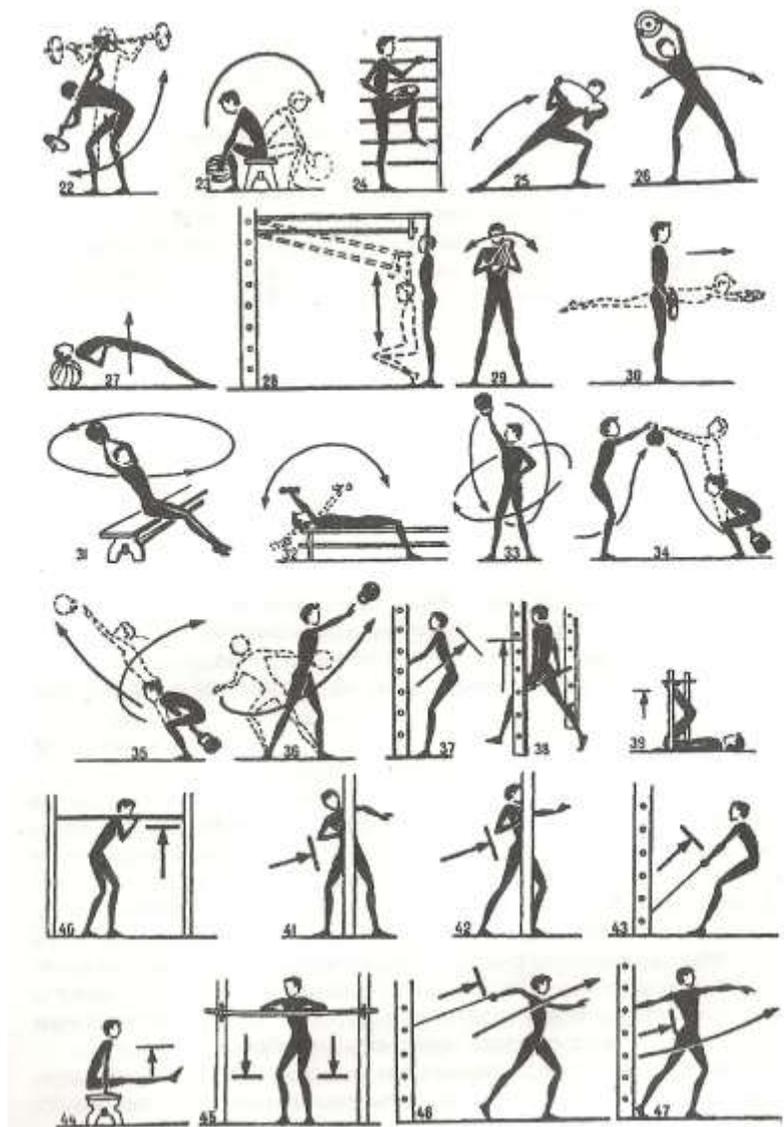




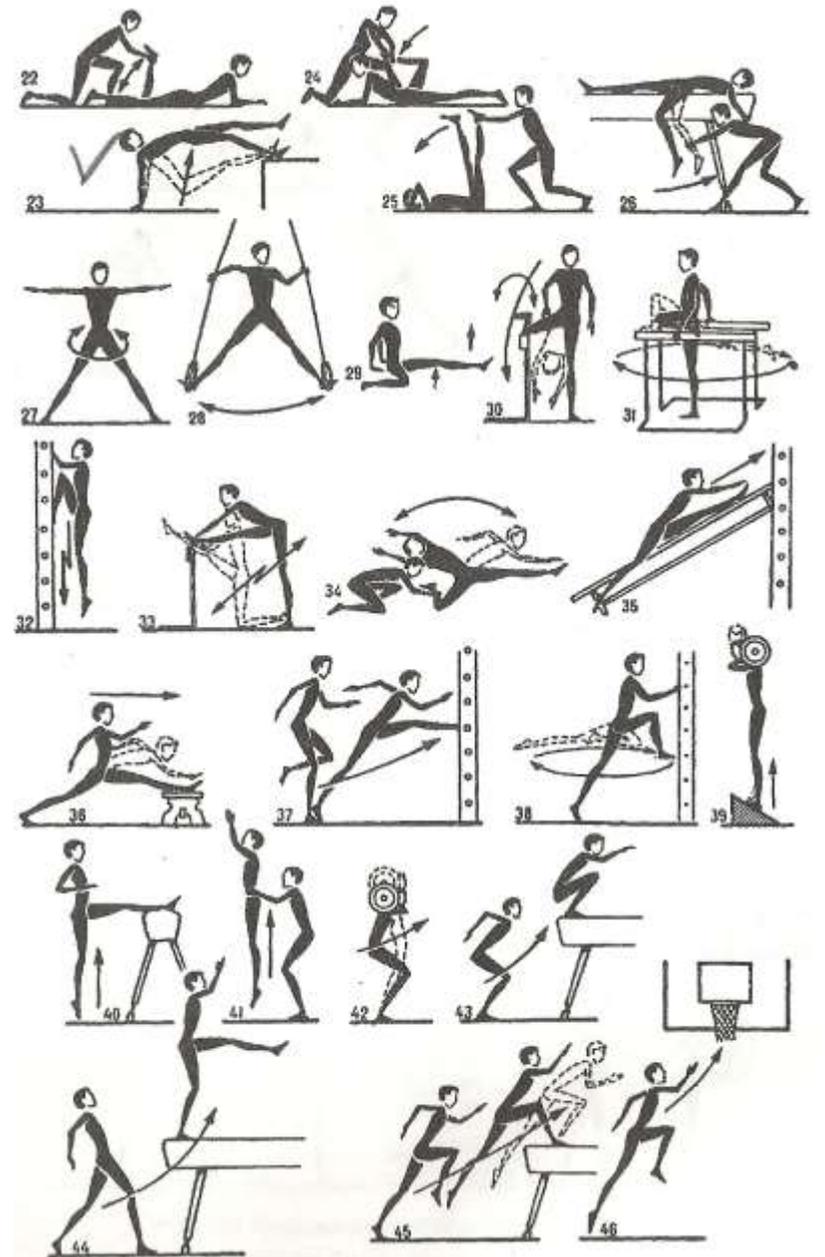


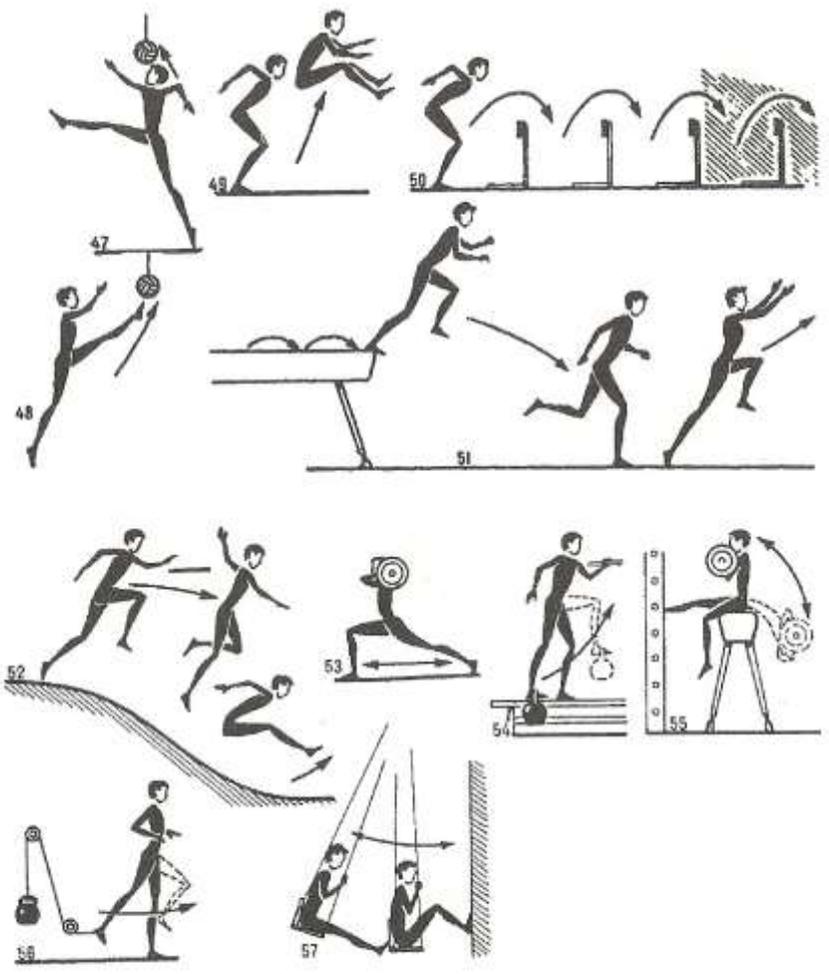


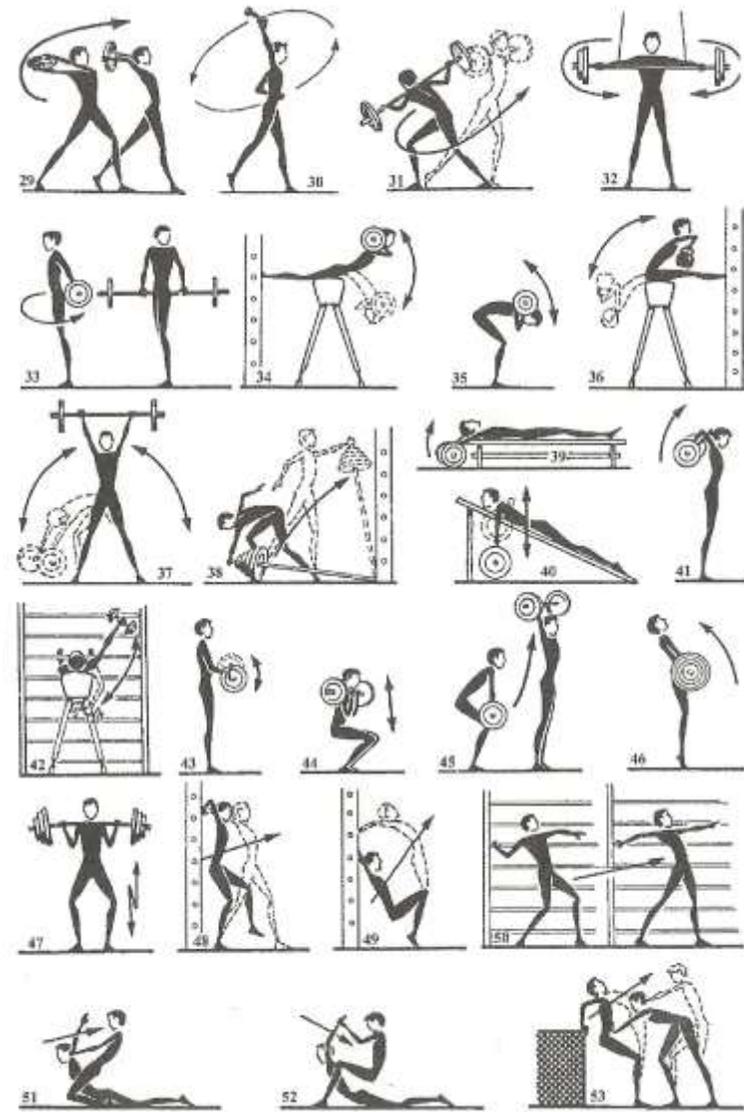
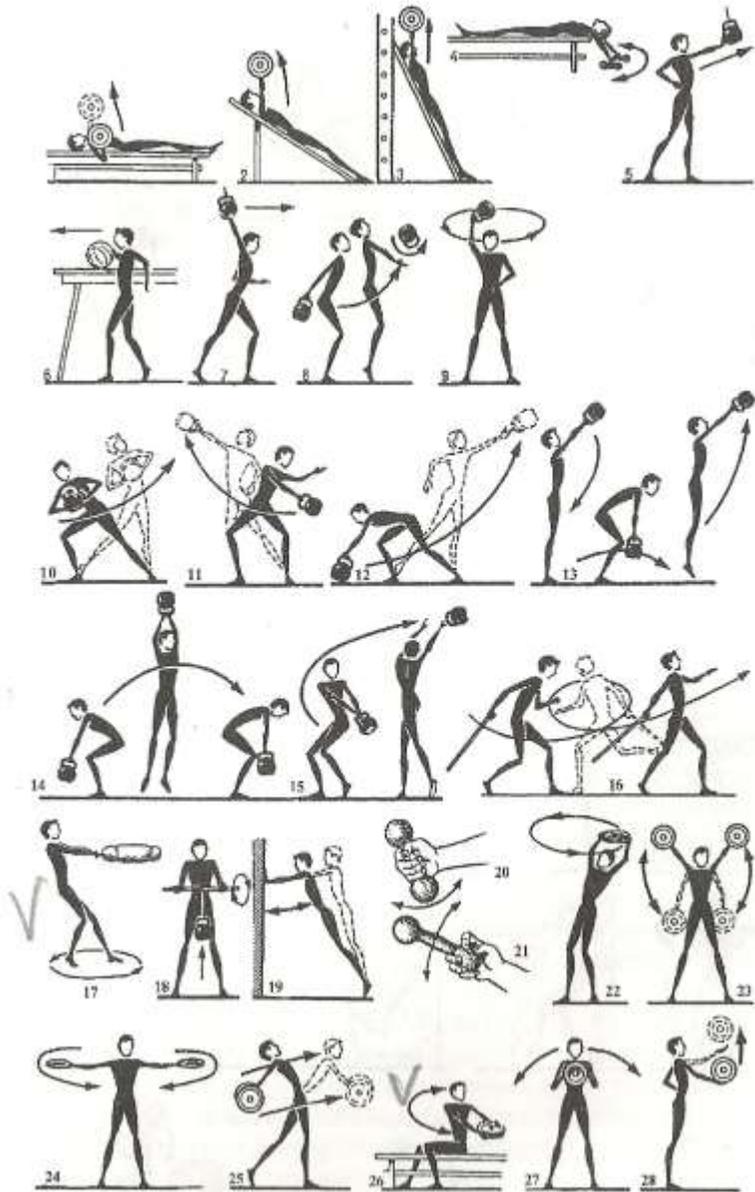
Приложение 3



Приложение 4







## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний	2	2	0
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	2	2	0
3	Физкультура и спорт. Общие сведения о национальных видах спорта	2	2	0
4	Дыхательная гимнастика	4	1	3
5	Упражнения общей физической подготовки	10	0	10
6	Подвижные, релаксационные игры и упражнения	12	0	12
7	Контрольные испытания и соревнования	2	0	2
<b>Всего:</b>		<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>

Часы по разделам и темам можно менять по своему усмотрению и по важности темы для детей.

### Содержание программы

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>Основы знаний</b>			
<p>Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.</p> <p>Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.</p> <p>Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.</p>			
<b>Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль</b>			
<p>Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка.</p> <p>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки.</p>			

<p>Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.</p> <p>Врачебный контроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомление, перетренировка. Дневник самоконтроля.</p>
<p><b>Физкультура и спорт. Общие сведения о национальных видах спорта</b></p>
<p>Понятие спорт и физическая культура. Виды спорта. Характеристика видов спорта культивирующиеся на территории Таймыра, их особенность.</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика</b></p>
<p>Игровые комплексы дыхательной гимнастики. Упражнения на отработку длительного и полного выдоха, имитирующие задувание свечи, с произнесением звуков на выдохе. Диафрагменное дыхание.</p>
<p><b>Упражнения общей физической подготовки</b></p>
<p>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Опорный прыжок. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.</p> <p>Ходьба и медленный бег. Кросс 500-1000м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.</p> <p>Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, с разбега, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.</p>
<p><b>Подвижные, релаксационные, национальные игры и упражнения</b></p>
<p>Правила игр. Русские подвижные игры. Подвижные игры народов крайнего севера. Традиционные игры эвенков</p>
<p><b>Контрольные испытания и соревнования</b></p>
<p>Правила проведения соревнований. Положения о проведении соревнований, главный судья, секретарь, судьи на видах, условия проведения соревнований, подведение итогов, награждение.</p> <p>Соревнования по видам спорта северного многоборья.</p>

## ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ СЕВЕРНОГО МНОГОБОРЬЯ

## **1. Требования к участникам соревнований**

### **Возраст участников**

- младшая детская группа (8-9 лет);
- средняя детская группа (10-11 лет);
- старшая детская группа (12-13 лет);
- юношеские группы: а) младшая (14-15 лет), б) старшая (16-17 лет);
- группа взрослых (18 и старше).

Спортсмены, относящиеся к той или другой возрастной группе, не имеют права выступать в соревнованиях других (старших или младших) возрастных групп. Только, как исключение, по решению врача (письменное заключение) и ходатайству спортивной организации, подтверждающего техническую подготовку участника (юношеских групп), могут быть допущены к участию в соревнованиях взрослых. В этом случае результаты выступления юных спортсменов идут в зачет командного и личного первенства по группе взрослых, без права наличное первенство по группе юношей 16-17 лет.

### **Права и обязанности участников**

#### **Участники соревнований обязаны:**

- знать и строго соблюдать правила и положение о соревнованиях;
- выполнять все указания судейской коллегии; по требованию главного судьи или главного секретаря предъявлять документы, удостоверяющие личность, классификационную книжку или другие документы, предусмотренные положением о данных соревнованиях;
- соблюдать установленный для соревнований распорядок; находиться в отведенных для участников местах;
- иметь опрятный внешний вид;
- строго соблюдать требования техники безопасности;
- строго соблюдать правила обращения со спортивным инвентарем;
- быть готовым к соревнованиям к моменту вызова судьей;
- если по каким-либо причинам не может продолжать соревнования, он должен сообщить об этом в судейскую коллегию.

#### **Участники соревнований имеют право:**

По всем вопросам обращаться к судьям только через представителя или тренера своей команды. В личных соревнованиях участнику без представителя можно обращаться непосредственно (к главному, старшему) судье. Провести разминку только в отведенных для этих целей местах в то время, которое определяется судейской коллегией.

За нарушение правил, недисциплинированное поведение участник может быть наказан вплоть до снятия с соревнований.

## **2. Правила соревнований по видам**

### **Метание топора на дальность**

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 производится метание топора. Она должна быть ровной, хорошо обзриваемой во все стороны (открытое поле). Площадка состоит из сектора для разбега - 20 м от начала разбега до линии запуска топора, коридора приземления топора шириной 50 м, который должен быть размечен метражными линиями через каждые 10 метров, по краям коридора устанавливаются метражные планшеты. Все линии (ограничения, метражные) обозначаются натяжением по земле белой ленты или веревки.

При проведении соревнований необходимо выполнять следующие правила:

- к соревнованиям допускается топор весом не менее 350 гр. (вес вместе с топором);
- 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".

### **Метание тынзяна на хорей**

Место проведения соревнований

Площадка, на которой проводится метание тынзяна на хорей, должна быть равнинной. Хорей устанавливается в центре площадки вертикально высотой 3 м. Метание производится с любой точки радиуса круга. Для младшей детской группы (8-9 лет) - 9 м, средней детской группы (10-11 лет) – 10 м, старшей детской группы (12-13 лет) - 12 м, младшей юношеской группы (14-15 лет) - 14 м, 16 лет и старше - 15 метров.

Правила метания тынзяна на хорей

При метании тынзяна 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;
- участник выступает со своим тынзяном;
- 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 тынзяна участнику дается время 3 минуты;
- участник собирает тынзян без помощи постороннего; разрешается помогать участнику только при растягивании тынзяна;
- результат броска тынзяна 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; участнику разрешается входить в круг только по разрешению судьи;
- бросок тынзяна не засчитывается, если после команды "можно" спортсмен не произвел броска (умышленно или по причине неготовности); участник заступил, переступил линию круга;
- при броске конец тынзяна не остался у участника;
- петля тынзяна падает мимо хорей;
- бросок произведен без команды судьи на линии круга;
- участник имеет право сделать замену тынзяна только с разрешения судьи на линии круга.

### **Прыжки через нарты**

Прыжки через нарты производятся по следующим правилам:

- 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 помехи, 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 иарты выполняются участником до первой ошибки; перед началом прыжков до команды судьи "можно" участник 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 междунами, т.е. сбился с ритма прыжков;
- нарушил правило 5 сек. на повороте;
- сдвинул нарту с места любой частью тела;
- совершил переступание или передвижение стоп;
- произвел перенос ног через нарты разведением их в правую или левую сторону;
- коснулся нарт руками или любой частью тела выше пояса; самостоятельно прекратил прыжки.

### **Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами**

Соревнования проводятся по следующим правилам:

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

– участник имеет право на 3 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 2 мин.;

– участник выходит на выполнение прыжка по вызову судьи и начинает прыжок по его команде голосом "можно" и поднятием флажка вверх;

Результат 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 (выход производится только вперед);

– наступил на линию двухметрового коридора.

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

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

Место проведения соревнований по бегу с палкой по пересеченной местности состоит из дистанции и стартовой - финишной - площадки (городка).

Дистанция, по которой проводятся соревнования, прокладывается по лесным тропинкам, грунтовым дорогам в тундре, а на отдельных участках должны быть естественные препятствия в виде канав, ручейков, ям и т.д., при преодолении которых спортсмен мог бы использовать палку.

Желательно, чтобы дистанция была проложена по замкнутому маршруту со стартом и финишем в одном месте, на одной площадке. Соревнования можно проводить по разомкнутому маршруту, но в данном случае старт и финиш располагаются на разных местах, что вызывает определенные трудности в работе судейской коллегии.

Дистанция бега размечается цветными флажками, стрелками с указанием направления дистанции и километража пройденного пути.

Измерение дистанции проводится шнуром, веревкой, телефонным проводом, длина которых 50 или 100 м. За правильность и точность проложения дистанции ответственность несет начальник дистанции.

### ***Стартовая и финишная площадка оформляется красочно.***

Оборудование старта: если старт производится по одному или по два участника, то стартовая линия имеет ширину 1,5 м, если старт производится одновременно всеми участниками или по группам, то она должна иметь ширину 20-30 м; стартовый коридор (вход участника на старт): длина - 3-4 м., ширина - 2 м., он огораживается веревкой, шнуром; надпись "старт" устанавливается над стартовой линией или рядом с ней; от стартовой линии дистанция обозначается флажками.

Оборудование финиша: линия финиша имеет ширину 4-6 м.; финишный створ: длина - не менее 20 м., ширина - 6 м.; 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 (2 стартовых 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 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 хотя бы один контрольный пункт или замечено судьями лидирование участника, если участник принял старт без ведома судьи-стартера (выбежал состороны), или помешал, толкнул, свалил, нанес травму сопернику, или прекратил бег, или 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;

– если участник перед финишной линией упал и, по инерции, пересек линию финиша, то он считается окончившим дистанцию.

### **3. Подсчет очков по видам северного многоборья и определение победителей**

За I место, занятое участником в каждом виде северного многоборья дается 1 очко, за II место - 2 очка, за III место - 3 очка, за IV место - 4 очка и т.д.

Участнику, показавшему 0 результат по виду многоборья дается последнее место по количеству участников соревнования + 2 штр. 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 неучастие в соревнованиях по какому-либо виду многоборья участнику дается 10 штрафных очков (стартовало 50 чел. + 10 штр. = 60 оч.)

Участникам, показавшим одинаковый результат, лучшее место дается по результату, показанному в первой или во второй попытке. Если результаты в этих попытках одинаковы, то им дается одинаковое место. 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 достается тому спортсмену, у которого больше первых или третьих мест или у которого больше призовых мест или лучшие занятые места, а в случае равенства этого показателя лучшее место достается тому участнику, у которого 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.

#### **4. Инструкция по технике безопасности в метании топора на дальность для судей и участников соревнований**

1. Судьи, обслуживающие соревнования по метанию топора, участники и представители команд, обязательно должны пройти инструктаж по технике безопасности.

2. Все участники, представители и судьи должны подтвердить прохождение инструктажа по технике безопасности в метании топора личной росписью.

3. Участник или судья без прохождения инструктажа к старту или выполнению своих судейских функций не допускается. Контроль над этим возлагается на старшего судью по метанию топора.

4. Перед броском топора участником соревнований судья должен убедиться в плотности насадки топора на рукоятку. Шатающийся, неплотно подогнанный топорик не допускается для бросков.

5. Метать топорик можно только в сторону коридора по метанию и только по разрешению судьи.

6. Нельзя метать топорик против ветра и если впереди в зоне коридора по метанию находится человек.

7. Во время полета топорика судьи и участники следят за ним до его приземления.

8. Строго запрещается нахождение участников соревнований или посторонних лиц в коридоре для метания и примыкающих к коридору зонах.

9. Для выполнения участником следующей попытки топор в стартовый сектор приносит судья в поле или участник, ранее метавший топор.

10. В стартовом секторе для метания находится только один участник, остальные участники находятся за боковыми линиями сектора разбега.

11. Тренировочные броски разрешаются только под наблюдением судьи. Дается три пробных броска для всех участников.