

**Департамент образования, культуры и спорта
Администрации Поронайского городского округа**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат №3 «Технологии традиционных
промыслов народов Севера» г. Поронайска**

Рассмотрена на заседании
методического совета
от «17» марта 2024 г.
Протокол № 3

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
школы – интерната №3
_____ Ватлин А.В.
Приказ № 37 от «17» 03. 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Национальное многоборье»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый.
Адресат программы: 11 – 17 лет.
Срок реализации программы: 1 год.

Кибирев Василий Николаевич
педагог дополнительного образования

г. Поронайск
2024г.

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	4
1.3.	Содержание программы	5
1.3.1.	Учебный план.....	5
1.3.2.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	11
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1	Календарный учебный график.....	12
2.2	Условия реализации программы	13
2.2.1.	Материально-техническое оснащение программы.....	13
2.2.2.	Кадровое обеспечение программы.....	14
2.2.3.	Информационно-методическое обеспечение.....	14
2.3.	Формы аттестации	15
2.4.	Оценочные материалы.....	15
2.5.	Список литературы	16
2.6	Приложения	20
2.6.1	Приложение 1.....	20
2.6.2	Приложение 2.....	22
2.6.3	Приложение 3.....	23
2.6.4	Приложение 4.....	25
2.6.5	Приложение 5.....	51

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Национальное многоборье» имеет физкультурно-спортивную направленность и основывается на синтезе таких видов деятельности, как соединение комплекса оздоровительных физических упражнений с изучением и освоением национальных видов спорта народов Севера. Все эти компоненты органично включаются в содержание и методику проведения занятий.

Актуальность программы заключается в том, что она призвана углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, обучающихся в национальных видах спорта народов Севера. Программа является одним из направлений, отвечающих за развитие и сохранение культуры и традиций народов Севера, что полностью соответствует программе по изучению и сохранению традиций коренных народов Севера, которая реализуется в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении школе-интернате № 3 «Технологии традиционных промыслов народов Севера» г. Поронайска.

Новизна программы в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знанию традиций, способствующих освоению культурного наследия народов Севера.

Занятия проходят в тесной связи с такими предметами как изучение родного языка (уйльта), литературы народов Севера и подвижных игр народов Севера Сахалинской области.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Тип программы: одноуровневый

Уровень сложности программы: базовый.

Адресат программы: программа предназначена для учащихся 11-17 лет. Для обучения принимаются все желающие, имеющие медицинское заключение.

Наполняемость группы от 12 до 16 человек.

Объем и сроки освоения программы, режим занятий.

Период	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	3 академических часа (40 минут)	3 раза	9 часов	34	306
Итого по программе				34	306

Форма обучения: очная.

Формы организации занятий:

- групповая (12 – 16 человек);
- работа в парах;
- индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- занятие-соревнование,
- экскурсия,
- демонстрация,
- занятие-игра,
- соревнования,
- зачет
- комбинированный

1.2. Цель и задачи программы

Цель реализации программы: сохранение и укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и двигательных способностей посредством освоения национальных видов спорта народов Севера.

Задачи программы:

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

Метапредметные:

- развивать двигательные способности, а также основные и специальные физические качества, присущие национальным видам спорта.
- укреплять и развивать функциональные возможности организма воспитанников, через занятия национальными видами спорта.

Предметные:

- освоить технику выполнения самобытных упражнений народов Севера;
- расширить знания обучающихся о национальных обычаях, традициях народов Севера, истории народных игр, национальных видах спорта;

Личностные:

- формировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- способствовать формированию интереса к культуре и традициям народов Севера через занятия национальным многоборьем.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в образовательную программу	3	2	1	
1.1 .	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Входной контроль	3	1	2	Собеседование. Диагностика уровня физической подготовленности учащихся (Приложение 2)
2.	Метание	78	4	74	
2.1 .	Метание тынзяна на хорей	21	1	20	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (метание тынзяна на хорей) (Приложение 1)
2.2	Метание топора на дальность	21	1	20	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (метание топора на дальность) (Приложение 1)
2.3	Метание гарпуна (копья) в цель «Наэспныдь»	18	1	17	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (метание гарпуна (копья) в цель «Наэспныдь») (Приложение 1)
2.4	Метание тяжести	18	1	17	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (метание тяжести) (Приложение 1)
3.	Бег	36	2	34	
3.1	Бег с палкой по пересеченной местности	18	1	17	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (бег) (Приложение 1)
3.2 .	Бег с тяжестью	18	1	17	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния.

					Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (бег) (Приложение 1)
4.	Прыжки	75	4	71	
4.1 .	Тройной национальный прыжок	18	1	17	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (тройной прыжок) (Приложение 1)
4.2 .	Прыжки через нарты	21	1	20	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (прыжки через нарты) (Приложение 1)
4.3 .	Прыжок с шестом на дальность	18	1	17	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (прыжок с шестом на дальность) (Приложение 1)
4.4 .	Прыжки в высоту «Настмардь»	18	1	17	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: мини-соревнование с учетом индивидуальных особенностей воспитанников
5.	Стрельба	21	1	20	
5.1 .	Стрельба из национального лука	21	1	20	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (стрельба из национального лука) (Приложение 1)
6.	Перетягивание	30	2	28	
6.1 .	Перетягивание каната	15	1	14	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: мини-соревнование с последующим разбором технических и тактических ошибок
6.2 .	Перетягивание палки	15	1	14	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: мини-соревнование с последующим разбором технических и тактических ошибок

7.	Борьба	21	1	20	
7.1	Национальная борьба на поясах	21	1	20	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: учебно-тренировочные схватки с последующим разбором технических и тактических ошибок
8.	Игровая деятельность	33	2	31	
8.1	Подвижные игры народов Севера	33	2	31	Промежуточный контроль: подготовка и презентация игры коренных народов Севера (Приложение 4)
9.	Спортивные соревнования	9	0	9	
9.1	Соревнования по национальным видам спорта	9	0	9	Итоговый контроль: достижения в личном Первенстве по национальным видам спорта (Положение о личном Первенстве по национальным видам спорта среди обучающихся школы-интерната № 3 г. Поронайска) (Приложение 3)
	Всего часов:	306	18	288	

1.3.2. Содержание учебной программы

Раздел 1. Введение в образовательную программу

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по техники безопасности. Входной контроль.

Теория: Традиции, обычаи, спортивные игры, состязания народов Севера. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. ТБ на занятиях национальным многоборьем. Значение физической культуры для здоровья. Санитарно-гигиенические требования к спортсменам. Самоконтроль и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

Практика: Просмотр и анализ видеоматериалов о национальных видах спорта. ОФП, национальные игры коренных народов Севера. Воспроизведение приемов самоконтроля. Фиксирование самочувствия в дневнике.

Входной контроль: Диагностика уровня физической подготовленности учащихся (Приложение 2)

Раздел 2. Метание

Тема 2.1. Метание тынзяна на хорей

Теория: Понятие «Тынзян». Особенности изготовления тынзяня, хорей. Правила наматывания тынзяна на руку. Основные принципы метания тынзяня на хорей. ТБ на занятии. Правила соревнований.

Практика: Обучение технике метания тынзяна на хорей. Метание тынзяна с разного расстояния. Сдача нормативов.

Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния.

Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (метание) (Приложение 1).

Тема 2.2. Метание топора на дальность

Теория: Метание топора на дальность как один из видов национального многоборья у народов Севера. Особенности изготовления национального топора. Правила соревнований. ТБ на занятии.

Практика: Метание топора на дальность. Сдача нормативов.

Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния.

Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (метание) (Приложение 1).

Тема 2.3. Метание гарпуна (копья) в цель «Наэспныдь»

Теория: Значение слова «гарпун». Особенности изготовления гарпуна. Использование гарпуна в традиционных промыслах народов Севера. Знакомство с правилами использования гарпуна на соревнованиях во время проведения национальных праздников. ТБ на занятии.

Практика: Метание гарпуна (копья) в цель. Сдача нормативов.

Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния.

Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (метание гарпуна (копья) в цель «Наэспныдь») (Приложение 1)

Тема 2.4. Метание тяжести

Теория: Метание тяжести как один из видов национального многоборья, знакомство с историей его появления. Техника метания тяжести на дальность. Правила состязаний по метанию тяжести на дальность. Техника безопасности при метании тяжести на дальность.

Практика: Метание тяжести на дальность. Сдача нормативов.

Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния.

Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (метание тяжести) (Приложение 1)

Раздел 3. Бег

Тема 3.1. Бег с палкой по пересеченной местности

Теория: Бег с палкой по пересеченной местности как один из видов национального многоборья, история его возникновения. Приемы контроля самочувствия. ТБ на занятии. Правила соревнований.

Практика: Выполнение специальных беговых упражнений. Бег по пересеченной местности на различные дистанции. Выполнение норматива бега с палкой по пересеченной местности. Контроль самочувствия.

Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния.

Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (бег) (Приложение 1).

Тема 3.2. Бег с тяжестью

Теория: Бег с тяжестью как один из видов национального многоборья, знакомство с историей его появления. Методика подготовки спортсменов к бегу с тяжестью. Этапы бега с тяжестью и их характеристики. Правила безопасности на занятии.

Практика: Выполнение специальных беговых упражнений. Бег с тяжестью. Сдача нормативов.

Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния.

Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (бег) (Приложение 1).

Раздел 4. Прыжки

Тема 4.1. Тройной национальный прыжок

Теория: История возникновения тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами. Техника выполнения тройного национального прыжка. Методика подготовки спортсменов к выполнению тройного национального прыжка. ТБ на занятии. Правила соревнований.

Практика: Выполнение различных прыжковых упражнений. Выполнение тройного национального прыжка с места, с разбега. Сдача контрольных нормативов.

Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния.

Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (тройной прыжок) (Приложение 1).

Тема 4.2. Прыжки через нарты

Теория: Прыжки через нарты как один из видов национального многоборья, история его возникновения. Техника выполнения прыжков через нарты. Методика подготовки спортсменов к выполнению прыжков. ТБ на занятии. Самоконтроль. Правила соревнований.

Практика: Выполнение различных прыжковых упражнений. Выполнение прыжков через нарты. Сдача контрольных нормативов.

Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния.

Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (прыжки через нарты) (Приложение 1).

Тема 4.3. Прыжок с шестом на дальность

Теория: Прыжки с шестом на дальность как один из видов национального многоборья. Техника выполнения прыжков с шестом. Методика подготовки спортсменов к выполнению прыжков. ТБ на занятии. Правила соревнований.

Практика: Выполнение различных прыжковых упражнений. Выполнение прыжков с шестом на дальность. Сдача контрольных нормативов.

Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния.

Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (прыжок с шестом на дальность) (Приложение 1)

Тема 4.4. Прыжки в высоту «Настмардь»

Теория: Прыжки в высоту «Настмардь» как один из видов спортивных состязаний народов Севера во время проведения национальных праздников. Техника выполнения прыжков в высоту. ТБ на занятии. Правила соревнований.

Практика: Выполнение различных прыжковых упражнений. Выполнение прыжков в высоту. Сдача контрольных нормативов.

Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния.

Промежуточный контроль: мини-соревнование с учетом индивидуальных особенностей воспитанников.

Раздел 5. Стрельба

Тема 5.1. Стрельба из национального лука

Теория: Стрельба из национального лука как один из видов национального многоборья у народов Севера, история его появления. Техника стрельбы из лука. Правила соревнований. ТБ на занятии.

Практика: Стрельба из национального лука. Сдача контрольных нормативов.

Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния.

Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (стрельба из национального лука) (Приложение 1)

Раздел 6. Перетягивание

Тема 6.1. Перетягивание каната

Теория: Перетягивание каната как один из видов спортивных состязаний народов Севера во время проведения национальных праздников, история его появления. Технические и тактические действия при перетягивании каната. Правила соревнований. ТБ на занятии.

Практика: Перетягивание каната. Соревнование по перетягиванию каната.

Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния.

Промежуточный контроль: мини-соревнование с последующим разбором технических и тактических ошибок.

Тема 6.2. Перетягивание палки

Теория: Перетягивание палки как один из видов спортивных состязаний народов Севера во время проведения национальных праздников. Технические и тактические действия при перетягивании палки. Правила соревнований. ТБ на занятии.

Практика: Перетягивание палки. Соревнование по перетягиванию палки.

Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния.

Промежуточный контроль: мини-соревнование с последующим разбором технических и тактических ошибок.

Раздел 7. Борьба

Тема 7.1. Национальная борьба на поясах

Теория: Национальная борьба как один из видов национального многоборья у народов Севера, история её появления. Технические и тактические действия в борьбе. Правила соревнований. ТБ на занятии.

Практика: Простейшие действия в борьбе. Национальная борьба на поясах. Соревнование по национальной борьбе.

Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния.

Промежуточный контроль: учебно-тренировочные схватки с последующим разбором технических и тактических ошибок

Раздел 8. Игровая деятельность

Тема 8.1. Подвижные игры народов Севера

Теория: Разнообразие национальных подвижных игр, их влияние на развитие физических качеств и функциональных возможностей организма. Правила игр. ТБ на занятии.

Практика: Национальные игры различной направленности. Контроль самочувствия. Анализ проведённых игр.

Промежуточный контроль: подготовка и презентация игры коренных народов Севера (Приложение 4)

Раздел 9. Спортивные соревнования

Тема 9.1. Соревнования по национальным видам спорта

Теория: Правила соревнований по национальным видам спорта. Заявки, протоколы соревнований, судейство. ТБ на занятии.

Практика: Подготовка к соревнованиям. Организация и проведение соревнований. Контроль самочувствия. Подведение итогов.

Итоговый контроль: достижения в личном Первенстве по национальным видам спорта (Положение о личном Первенстве по национальным видам спорта среди обучающихся школы-интерната № 3 г. Поронайска) (Приложение 3)

1.4. Планируемые результаты

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Предметные:

– излагать факты истории развития национального многоборья, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;

– представлять национальное многоборье как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– организовывать и проводить занятия национальным многоборьем с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

Метапредметные:

– владеть умениями выполнять физические упражнения базовых видов спорта и национального многоборья, активно их использовать в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

– устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

– изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Личностные:

– проявлять интерес к истории и развитию национальных видов спорта, к культуре и традициям коренных малочисленных народов Севера;

– осваивать опыт взаимодействия со сверстниками, совершенствовать формы общения и поведения при выполнении заданий на занятиях национальными видами спорта, участвовать в спортивных мероприятиях и соревнованиях по национальному многоборью;

– осознавать здоровье как базовую ценность человека, признавать объективную необходимость в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий национальными видами спорта;

– стремиться к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и самовыражению в избранном виде спорта.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график.

№ группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий	Продолжительность каникул
1	02.09.2024	30.05.2025	34	102	306	3 раза в неделю, по 3 академических часа (40 минут)	1 четверть – 9 дней 2 четверть – 10 дней 3 четверть – 9 дней

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое оснащение программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1.	Технические средства обучения	
1.1	Музыкальный центр	Д
1.2	Аудиозаписи	Д
1.3	Мультимедийный проектор	Д
1.4	Экран	Д
1.5	Презентации к урокам	Д
1.6	Ноутбук	Д
2.	Учебно-практическое оборудование	
2.1	Бревно гимнастическое напольное	Д
2.2	Козел гимнастический	Д
2.3	Канат для лазанья	П
2.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
2.5	Стенка гимнастическая	П
2.6	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
2.7	Мячи: набивные весом (1 кг., 2 кг., 3 кг., 5 кг.), малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
2.8	Палка гимнастическая	К
2.9	Скакалка	К
2.10	Мат гимнастический	П
2.11	Гимнастический подкидной мостик	Д
2.12	Кегли	К
2.13	Обруч пластиковый детский	К
2.14	Планка для прыжков в высоту	Д
2.15	Стойка для прыжков в высоту	Д
2.16	Рулетка измерительная	Д
2.17	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	П
2.18	Щит баскетбольный тренировочный	Д
2.19	Сетка волейбольная	Д
2.20	Канат для перетягивания	Д
2.21	Шест h = 200 см	Д
2.22	Мат для борьбы (татами)	П
2.23	Лук спортивный + стрелы	П
2.24	Макет нарт	П
2.25	Топоры народов Севера	П
2.26	Копьё легкоатлетическое	П
2.27	Маут (тынзян)	Д
2.28	Снаряд для метания тяжести (1 – 5 кг.)	П

Для отражения количественных показателей используется следующая система символических обозначений:

Д – демонстрационный

К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

2.2.2. Кадровое обеспечение.

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Национальное многоборье» осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее профессиональное (педагогическое) образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.2.3. Информационно-методическое обеспечение

Основной формой работы является учебно-практическая деятельность, а также следующие формы работы с учащимися:

- занятия, собеседования, консультации, обсуждения, самостоятельная работа на занятиях;
- соревнования, как местные, так и выездные;
- показательные выступления.

Достижение поставленных целей и задач программы осуществляется в процессе сотрудничества учащихся и педагога. На различных стадиях обучения ведущими становятся те или иные из них. Традиционные методы организации учебного процесса можно подразделить на: словесные, наглядные (демонстрационные), практические, репродуктивные, проблемные.

Перечень дидактических материалов:

Видеофильмы, методические разработки, наглядные пособия, образцы моделей, контрольные нормативы (Приложения 1, 2, 3).

Организационно-методическое обеспечение:

- наличие методической литературы по изучению национальных видов спорта.
- участие в семинарах, вебинарах, конференциях; прохождение курсов.
- разработка собственных методических пособий, дидактического материала.
- обобщение и распространение собственного опыта работы.

Учебное занятие по данной программе состоит из теоретической и практической части. Разделы программы завершаются сдачей контрольных нормативов, что способствует лучшему усвоению теоретического и практического материала. Сдача нормативов одновременно является формой оценивания промежуточного результата реализации программы. В конце

учебного года, по завершении освоения программы, проводится личное первенство по национальным видам спорта.

В процессе реализации программы используются образовательные технологии личностно-ориентированного обучения. В течение года, учащиеся могут принимать участие в показательных выступлениях по национальным видам спорта. Это способствует развитию целеустремленности, ответственности, коммуникативных навыков.

Методы обучения:

- информационно-познавательные методы;
- методы стимулирования и мотивации;
- методы контроля и самоконтроля;
- наглядные (демонстрационные);
- практические

2.3. Формы аттестации

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Оценка качества освоения программы включает вводный, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

В начале года проводится вводная диагностика физической подготовленности учащихся. (Приложение 2)

Текущий контроль осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Промежуточный контроль проводится в форме сдачи нормативов по каждому разделу. (Приложение 1)

Итоговый контроль проводится в форме спортивных состязаний на личное первенство по национальным видам спорта. (Приложение 3)

2.4. Оценочные материалы

Основной формой определения результативности программы дополнительного образования являются: контрольные испытания; показательные выступления; личное первенство школы по национальным видам спорта.

Уровень знаний, умений и навыков, обучающихся определяется посредством постоянного педагогического наблюдения и анализа физического состояния воспитанников.

Для осуществления мониторинга по данной программе (входной, промежуточной и итоговой диагностики) используется оценка теоретических знаний, практических умений и навыков по теории и практике, которая проходит по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Материалы для проведения диагностики представлены в приложениях 1, 2 и 3.

2.5. Список литературы

Основная литература:

1. Зуев В. Н. Северное многоборье. / В.Н. Зуев; Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту, Федерация сев. многоборья России. - Москва: Вектор Бук, 2003. - 279 с. – Текст: непосредственный.
2. Зуев В.Н., Сысолятин Г.В. Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н. Зуева, Г.В. Сысолятина. М., 2003. — 43 с. - Текст: непосредственный.
3. Самоловова Н.В., Самоловов Н.А. Национальные виды спорта: северное многоборье: Учебно-методическое пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта / Сост. Н.В. Самоловова, Н.А. Самоловов. — Нижневартовск: НГГУ, 2008. — 87 с. – Текст: непосредственный.
4. Синявский Н.И., Власов В.В. и др. Северное многоборье: Учебно-методическое пособие / Н.И. Синявский, В.В. Власов и др.: Сургут, 2002. — 76 с. - Текст: непосредственный.
5. Прокопенко В. И. Игры и национальные виды спорта нивхов Амура и Сахалина: Учебно-методическое пособие / В. И. Прокопенко. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 1993. - –135 с. - Текст: непосредственный.
6. Прокопенко В. И. Игры, состязания и этносport народов Севера и Сахалина: книга для учителя / В. И. Прокопенко; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сургутский государственный педагогический университет. - Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2016. - 318 с. - Текст: непосредственный.
7. Прокопенко В.И., Самоловова Н.В. Правила соревнований по национальным видам спорта малочисленных народов Севера Нижневартовского района / Сост.: В.И. Прокопенко, Н.В. Самоловова: Нижневартовск, 1997. — 73 с. - Текст: непосредственный.
8. Роон Т.П. Уйльта Сахалина: Ист.-этногр. исслед. традиц. хоз-ва и матер. культуры XVIII-середины XX вв. : [К 100-летию Сахал. краевед. музея] / Татьяна Роон. - Южно-Сахалинск: Сахал. обл. кн. изд-во: Сахал. обл. краевед. музей, 1996. – 175 с. - Текст: непосредственный.

Дополнительная литература:

1. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры: Учебное пособие для ин-тов физ. культ. - Изд. 5-е, перераб. и доп. / Былеева Л. В., Коротков И. М. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 224 с. - Текст: непосредственный.
2. Голубчикова В. Д. Арктика-мой дом: Народы Севера Земли. Культура народов Севера : кн. для детей сред. и ст. шк. возраста. Кн. 3 / В. Д. Голубчикова

[и др.]. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Северные просторы, 2001. – 288 с. – Текст: непосредственный.

3. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. Сада / Сост. А. В. Кенеман; Под ред. Т. И. Осокиной. - М.: Просвещение. 1988. - 239 с. - Текст: непосредственный.
4. Кузнецов В.С. Физические упражнения и подвижные игры : метод. пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005 – 150 с. - Текст: непосредственный.
5. Прокопенко В.И. Традиции физического воспитания народов Севера: (Библиогр. указ. отеч. лит.) / В. И. Прокопенко; Урал. гос. пед. ин-т. - Екатеринбург: Урал. ГПИ, 1993. – 108 с. - Текст: непосредственный.

Электронные ресурсы:

1. Дети Арктики: информационно-просветительский портал. – Москва, 2021. – URL: <https://arctic-children.com/> (дата обращения 26.05.2024).
2. Федерация Северного многоборья России: официальный сайт. – Красноярский край, 2017. - <http://nmfr.ru/> - (дата обращения: 24.05.2024 г.).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Национальное многоборье» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (ред. от 14.07.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2022);
2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 года №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности, организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным

общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 года № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

8. Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от [07.05.2020](#) года № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

9. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

10. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 № 831 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»;

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

12. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (действуют до 01.03.2027г.);

16. Закон Сахалинской области от 18 марта 2014 года n 9-ЗО об образовании в Сахалинской области (с изменениями на 1 июня 2022 года);

17. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительной общеразвивающей программы, реализуемой в Сахалинской области (исх-4.35-271/23 (п) (Версия)., согласованные директором ГБУ «Областной центр внешкольной воспитательной работы» Сазоновой Н.Г., директором ГБУ «Региональный центр оценки качества образования Сахалинской области» Песковой Н.А., ректором ГАОУ ДПО «Института развития образования Сахалинской области» им. Заслуженного Учителя РФ В.Д. Гуревича Химиченко А.А.;

18. Устав МБОУ школы – интерната № 3 г. Поронайска.

2.6. Приложения

2.6.1. Приложение 1

Диагностика сдачи нормативов по национальным видам спорта коренных малочисленных народов Севера (входной, промежуточный, итоговый контроль)

Мальчики

Возраст	Уровень	Тройной прыжок (см)	Прыжки через нарты (кол-во раз)	Прыжок с шестом на дальность (см)	Метание топора на дальность (метры)	Метание тяжести (метры, см)	Метание гарпуна (копья) в цель «На эспындь» кол-во попаданий из 3-х попыток	Метание тынзяна на хорей (кол-во попаданий из 3-х попыток)	Бег с палкой по пересечённой местности 1, 2, 3 км. (мин)	Бег с тяжестью 1, 2, 3 км. (мин)	Стрельба из национального лука (сумма балов из 5 выстрелов)
11 лет	высокий	550	50	250	50	7,5	3	3	4.20	4.30	40
	средний	530	40	230	40	7	2	2	4.30	4.40	30
	низкий	500	30	200	30	6	1	1	4.40	4.50	20
12 лет	высокий	580	60	280	55	8	3	3	4.10	4.20	40
	средний	560	50	250	50	7,5	2	2	4.25	4.35	30
	низкий	530	40	230	45	7	1	1	4.35	4.45	20
13 лет	высокий	650	70	320	60	8,5	3	3	4.00	4.10	40
	средний	610	60	280	50	8	2	2	4.15	4.25	30
	низкий	580	50	250	45	7,5	1	1	4.30	4.40	20
14 лет	высокий	710	80	350	70	9	3	3	8.10	8.20	40
	средний	650	70	320	60	8,5	2	2	9.40	9.50	30
	низкий	630	60	280	50	8	1	1	10.10	10.20	20
15 лет	высокий	720	90	380	75	9,5	3	3	8.00	8.10	40
	средний	700	80	350	65	9	2	2	9.30	9.40	30
	низкий	680	70	320	55	8,5	1	1	10.00	10.10	20
16 лет	высокий	730	90	400	80	10	3	3	12.30	12.40	40
	средний	715	80	380	70	9,5	2	2	14.10	14.20	30
	низкий	700	70	350	60	9	1	1	15.30	15.40	20
17 лет	высокий	750	100	430	90	10,5	3	3	12.20	12.30	40
	средний	740	90	400	80	10	2	2	14.05	14.15	30
	низкий	720	80	380	70	9,5	1	1	15.20	15.30	20

Девочки

Возраст	Уровень	Тройной прыжок (см)	Прыжки через наргы (кол-во раз)	Прыжок с шестом на дальность (см)	Метание топора на дальность (метры)	Метание тяжести (метры, см)	Метание гарпуна (копья) в цель «На эспындь» кол-во попаданий из 3-х попыток)	Метание тынзына на хорей (кол-во попаданий из 3-х попыток)	Бег с палкой по пересечённой местности 1, 2, км. (мин)	Бег с тяжестью 1, 2, км. (мин)	Стрельба из национального лука (сумма баллов из 5 выстрелов)
11 лет	высокий	460	15	230	30	7	3	3	4.50	5.00	40
	средний	450	12	210	25	6,5	2	2	5.00	5.10	30
	низкий	430	10	180	20	6	1	1	5.20	5.30	20
12 лет	высокий	500	18	260	35	7,5	3	3	4.45	4.55	40
	средний	480	15	230	30	7	2	2	4.55	5.05	30
	низкий	440	12	210	25	6,5	1	1	5.15	5.25	20
13 лет	высокий	510	20	300	40	8	3	3	4.40	4.50	40
	средний	480	15	250	35	7,5	2	2	4.50	5.00	30
	низкий	450	10	230	30	7	1	1	5.10	5.20	20
14 лет	высокий	540	25	330	45	8,5	3	3	10.00	4.45	40
	средний	500	18	300	40	8	2	2	12.00	4.55	30
	низкий	480	10	260	35	7,5	1	1	13.00	5.10	20
15 лет	высокий	560	30	360	50	9	3	3	4.30	4.40	40
	средний	540	20	330	45	8,5	2	2	4.40	4.50	30
	низкий	500	15	300	40	8	1	1	4.55	5.05	20
16 лет	высокий	575	30	380	55	9,5	3	3	12.50	13.00	40
	средний	550	25	360	50	9	2	2	13.20	13.30	30
	низкий	520	20	330	45	8,5	1	1	13.50	14.00	20
17 лет	высокий	580	40	410	60	10	3	3	12.40	12.50	40
	средний	560	30	390	55	9,5	2	2	13.00	13.10	30
	низкий	540	20	360	50	9	1	1	13.20	13.30	20

2.6.2. Приложение 2

**Диагностика уровня физической подготовленности учащихся 11 – 17 лет
(входной, промежуточный, итоговый контроль)**

№ п/п	Определен- ные способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,4-6,0	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5-4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
			16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,0	5,9-5,3	4,8
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,0	5,9-5,3	4,8
2	Координа- ционные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
			16	8,2	8,0-7,6	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
			16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	11	900	1000-1100	1250	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1300	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1100-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
			16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклоны впе- ред из поло- жения стоя, см	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	7-9	11	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
			16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	19
			15	3	7-8	10	5	12-13	18
			16	4	8-9	11	6	13—15	18
			17	5	9-10	12	6	13—15	18

2.6.3. Приложение 3

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа - интернат № 3 «Технологии традиционных промыслов народов Севера»
694240 Сахалинская область, г. Поронайск, ул. Торфяная, 23 тел. 8 (42431) 4- 14-83
mail:pc_school_3 iden@mail.ru ОГРН 1026500915968; ИНН6507004589

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении личного Первенства школы-интерната № 3
по национальным видам спорта
(дата) г. Поронайск.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

- Формирование здорового образа жизни, физической и нравственной закалки молодёжи.
- Возрождение и развитие прикладных национальных видов спорта и традиций.
- Выявление сильнейших спортсменов из числа учащихся школы - интерната № 3 по национальным видам спорта.

1. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ.

Соревнование проводится (дата) в школе - интернате № 3 г. Поронайска.

2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ.

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется организационным комитетом. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

3. УЧАСТНИКИ, ПРОГРАММА И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ,

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся школы-интерната № 3 в трёх возрастных категориях:

1 - 4 классы; 5-8 классы; 9-11 классы.

4. В программу соревнований входят следующие виды:

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НАРТЫ проводятся через 10 нарт (макеты), стоящие в ряд на расстоянии 50 см друг от друга, с отталкиванием одновременно двумя ногами. Участнику засчитывается лучший результат из двух попыток.

МЕТАНИЕ ТЫНЗЯНА НА ХОРЕЙ. Высота хорея 2,5 м, расстояние: 1 - 4 классы - 4 м; 5 - 8 классы - 8 м; 9 - 11 классы - 12 м. Участнику засчитывается лучший результат из трех попыток.

МЕТАНИЕ ТОПОРА НА ДАЛЬНОСТЬ. Проводится на открытой площадке шириной 50 м и длиной не менее 100 м. В зачет идет лучший результат из трех попыток, при одинаковом результате учитывается результат предыдущих попыток.

ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК С ОДНОВРЕМЕННЫМ ОТТАЛКИВАНИЕМ ДВУХ НОГ.

Участнику засчитывается лучший по дальности прыжок из трёх попыток.

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА ПО МЕШЕНИ. Стрельба проводится по мишени с расстояния 10 метров. Каждому участнику даётся 2 пробных и 5 зачётных попыток. Засчитывается сумма зачётных попыток.

БЕГ С ПАЛКОЙ ПО ПЕРЕСЕЧЁННОЙ МЕСТНОСТИ. Дистанция: 1 - 4 классы - 500 м; 5 - 8 классы - 2 000 м; 9 - 11 классы - 3 000 м. Старт общий в каждом звене. Личное место определяется по лучшему времени, показанному участником на дистанции.

НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА. Борьба осуществляется на поясах в каждой возрастной группе по олимпийской системе.

5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБИДИТЕЛЕЙ.

Победитель в личном зачёте определяется по наименьшей сумме набранных очков в каждом виде программы.

6. НАГРАЖДЕНИЕ.

Участники соревнований, занявшие 1, 2, 3 место награждаются грамотами и памятными призами.

7. ФИНАНСИРОВАНИЕ

Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований, а так же награждением участников, несёт организационный комитет.

Заместитель директора по ВР _____ (Ф.И.О.)

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

1. Техника и методика обучения метания тынзяна на хорей

1.1. Техника метания тынзяна на хорей

Техника метания тынзяна на хорей подразделяется на несколько частей в соответствии с их задачами.

Сборка тынзяна. Главной задачей этой части является правильная сборка снаряда. Диаметр витков при этом делается такого размера, чтобы они при броске могли легко распуснуться.

Подготовка к разбегу и разбег. Основная задача – создать наибольшую скорость для выполнения финального усилия. Разбег выполняется поступательным движением. Отведение снаряда проводится способом «прямо назад», броском из-за головы. Количество бросковых шагов может быть различно (от 2 до 4). Следует отметить, что спортсмену необходимо выполнить обгон снаряда и занять исходное положение перед финальным усилием.

Финальное усилие. Задача этой части заключается в необходимости прийти в такое положение, когда тынзян оказывается на возможно большем расстоянии от предполагаемой точки вылета. Спортсмен принимает двухопорное положение. Постановка левой ноги на грунт осуществляется с пятки, происходит поворот туловища в направлении метания (положение натянутого лука). После выпуска из рук тынзян летит, постепенно разматывается так, что первый ряд образует большую петлю, которая накрывает хорей, а второй добавочный ряд в момент приземления оказывается вытянутым на всю свою длину.

Движение руки с тынзяном в момент броска может быть следующим: сбоку прямой рукой или согнутой рукой из-за плеча.

1.2. Методика обучения метанию тынзяна на хорей

Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике метания тынзяна на хорей.

Средства:

- 1)показ упражнения в целом;
- 2)показ и объяснение основных элементов, деталей метания тынзяна;
- 3)разбор техники метания тынзяна по видеофильмам, кинограммам, кино кольцо в нам, фотографиям;
- 4)выполнение занимающимися метания тынзяна.

Задача 2. Обучить правильному набору тынзяна.

Средства:

- 1)показ сбора кольцами;
- 2)объяснение последовательности и особенностей сбора тынзяна, при этом особое внимание занимающихся обращается на держание костяшки;

- 3)выполнение намотки двух-трех витков с последней части тынзяна;
- 4)выполнение намотки тынзяна с середины;
- 5)набор всего тынзяна для метания на соответствующую длину (7,Ю, 12, 14, 15 м).

Методические указания. Необходимо обратить внимание на набор тынзяна: основного, первого ряда (мотка), добавочных второго ряда (мотка) петель. Сплетенный из кожи тынзян имеет свойства «скручиваться», поэтому при сборке занимающимся показывают, как его растягивать, а также демонстрируют технологию «раскрутки», которая выполняется большим и указательным пальцами руки в движении от себя.

Задача 3. Освоить метание первого мотка с костяшкой.

Средства:

- 1)показ и объяснение того, как следует держать собранный тынзян;
- 2)из исходного положения метание первого мотка тынзяна в цель на расстояние 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15 м;
- 3)метание первого мотка тынзяна так, чтобы он раскрывался в длину и в ширину равномерно;
- 4)метание тынзяна так, чтобы он, раскрываясь, падал сверху вниз;
- 5)метание, изменяя усилие броска, при этом особое внимание уделяется действию пальцев.

Задача 4. Освоить технику выпуска второго мотка за первым мотком.

Средства:

- 1)показ и объяснение техники выпуска второго мотка за первым мотком;
- 2)выполнение пробных попыток.

Методические указания. Выполнять это упражнение с паузой после выпуска первого мотка перед началом выпуска второго мотка. Метание осуществляется различными усилиями. При этом внимание должно быть направлено не только на выпускание второго мотка (вперед-вверх), но и на технику выпуска первого мотка.

Задача 5. Обучить метанию тынзяна на хорей с места.

Средства, Метание тынзяна способом «из-за головы через плечо». Упражнение выполняется из исходного положения, стоя лицом по направлению к хорей, левая нога впереди, правая сзади на носке (при метании правой рукой). Тынзян держится над головой. Отклоняя туловище назад, руку под тяжестью тынзяна опускают за голову. Разгибая туловище вперед и поворачивая плечевой пояс влево, выполняют бросок вперед. При этом необходимо обратить внимание на правильное разгибание руки в локтевом суставе.

Методические указания. Бросок выполняется плавным нарастающим усилием за счет пружинистого распрямления ног, туловища и руки при постоянном сохранении натяжения мышц. Особое внимание уделяется разгибательно-вращательному характеру движений правой ноги и таза при «скрученном» положении туловища. Здесь необходимо, чтобы метатель научился правильно проходить положение «натянутого лука» с выведением локтя вверх.

Задача 6. Научить технике перехода от разбега к метанию тынзяна со скрестного шага.

При выполнении скрестного шага метателю необходимо произвести обгон тынзяна и, не теряя скорости, выполнить финальное усилие слитно с разбегом.

Задача 7. Изучение техники метания в целом.

Средства:

- 1) многократные имитации движений метания тынзяна правой и левой рукой;
- 2) метание на дальность;
- 3) метание с акцентом на равномерное раскрытие и падение тынзяна сверху вниз: на дальность, на определенное расстояние (6,8, 10 м);
- 4) метание тынзяна сбоку прямой рукой и согнутой рукой из-за плеча на различные расстояния; изменяя направления метания, акцентируя внимание на работе пальцев (опущение тынзяна) и на ритме движений;
- 5) метание тынзяна, собранного кольцами, с выпуском из руки полностью всего тынзяна.

2. Техника и методика обучения бегу с палкой по пересеченной местности

2.1. Техника бега с палкой по пересеченной местности

Под техникой бега следует понимать наиболее рациональные и эффективные движения спортсмена, направленные на достижение и сохранение скорости на дистанции.

В основе современной техники бега лежит стремление добиться более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и естественности движений.

В беге с палкой по пересеченной местности выделяют четыре фазы: положение бегуна на старте, старт и стартовый разгон, бег на дистанции, финиширование.

Положение бегуна на старте. Спортсмен за 1–2 минуты до начала бега должен находиться в стартовом городке. На старте он занимает положение, наиболее удобное для бега: ставит у линии старта сильнейшую (толчковую) ногу, другая нога на полшага сзади. За 5 секунд до начала бега (или по команде «На старт») он наклоняется вперед, переносит вес тела на впереди стоящую (толчковую) ногу, сгибая обе ноги в коленных суставах, плечи расслаблены. Рука с палкой (палка держится кистью за середину), противоположная впереди стоящей ноге, отводится локтем назад, другая рука, согнутая в локтевом суставе, выносится вперед (положение «высокого старта») (рис. 2).



Рис 2. Положение бегуна на старте

Старт и стартовый разгон. По команде стартера «Марш» бегун резко отталкивается и энергично выносит вперед маховую ногу, стоящую сзади. Спортсмену необходимо набрать соревновательную скорость в короткое время за счет наклона туловища и коротких, частых шагов. Постепенно наклон туловища

уменьшается, длина шагов увеличивается и, спортсмен, набрав необходимую скорость, переходит к бегу по дистанции. Обычно со старта бегуны развивают скорость несколько выше соревновательной

(примерно до 300 м), далее спортсмен переходит к бегу по дистанции с оптимальной для себя скоростью.

Бег по дистанции. На данном этапе задача спортсмена — сохранить наиболее выгодную скорость в зависимости от характера соревнований, профиля дистанции, своей подготовленности и т.д.

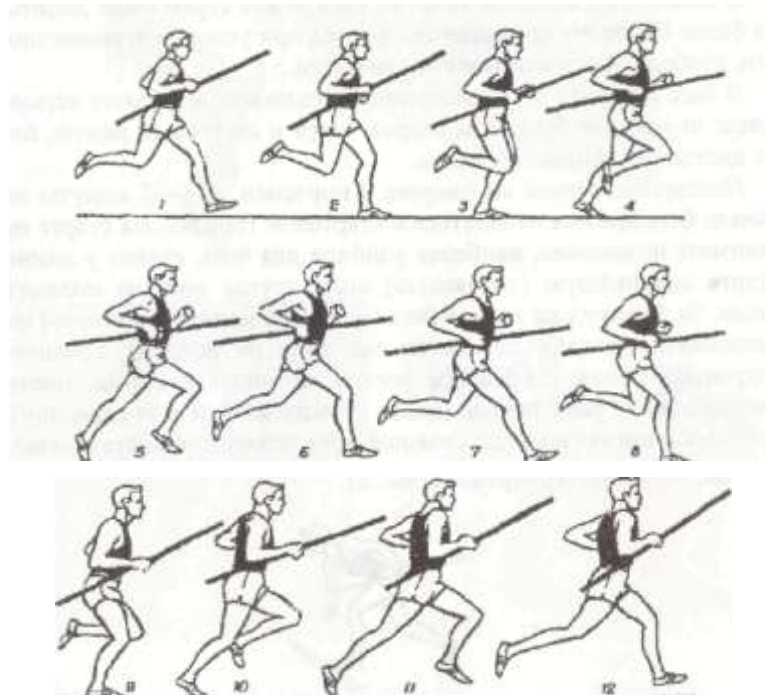


Рис. 3. Бег по дистанции

В беге туловище спортсмена немного наклонено вперед, голова держится прямо, взгляд направлен вперед (рис. 3). 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 туловища 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 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.

Необходимо в зависимости от профиля дистанции изменять отдельные параметры: длину и частоту шагов, постановку ноги относительно ОЦТ, высоту подъема бедра, положение туловища.

На дистанции бега по пересеченной местности спортсмен бежит свободным, широким шагом. При беге по каменистой местности шаг становится короче, нога ставится на грунт осторожнее, с передней части стопы. Бежать по мягкому

грунту, песку, снегу, по болотистой местности и высокой траве следует более короткими и частыми шагами с постановкой ноги на всю стопу.

При беге на спусках бегуну необходимо несколько уменьшить наклон туловища вперед. Длина шагов значительно увеличивается, постановка ноги осуществляется на полную стопу или с пятки. Поэтому участки на спусках необходимо использовать для отдыха: снизить частоту и активность беговых движений (рис. 4).

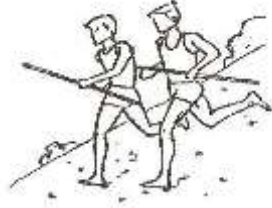


Рис. 4 Бег на спусках

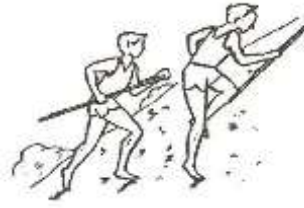


Рис. 5 Бег в гору

При беге в гору спортсмен наклоняет туловище вперед, уменьшая длину шага, выше поднимая колени. Постановка стопы осуществляется с передней части. По мере увеличения крутизны подъема следует уменьшать длину шагов и увеличивать их частоту, чтобы сохранить скорость передвижения (рис. 5).

В беге по пересеченной местности особое значение приобретает умение преодолевать препятствия. Следует выделять несколько способов их преодоления: небольшие препятствия можно преодолевать широким прыжковым шагом, без значительного нарушения ритма бега; канавы – прыжком в длину с приземлением на обе ноги; высокие предметы – с опорой, наступая на препятствие или перепрыгивая барьерным шагом; с помощью палки.

Финиширование. Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища. После пересечения линии финиша бегун не останавливается резко, а переходит на медленный бег и затем на ходьбу, чтобы постепенно привести организм в относительно спокойное состояние.

В практике большинство спортсменов начинают финишное ускорение за 200-300 м до конца дистанции, но наблюдаются случаи, когда бегуны начинают финишное ускорение за 500 м и более. Это связано с тактикой бега по дистанции и с задачами спортсмена в данных соревнованиях.

Дыхание в беге. Бег с палкой по пересеченной местности является типичным упражнением на выносливость. Обеспечение высокого уровня выносливости будет зависеть от правильного и ритмичного дыхания. Показатель дыхания, ритм хорошо поддается тренировке и произвольному изменению. Он может влиять на темп движений: изменяя ритм дыхания, спортсмен может увеличивать или уменьшать темп беговых движений.

Со старта спортсмен дышит глубже и реже (обычный ритм: два шага – вдох, один шаг – выдох). На дистанции при небольшой скорости бега один дыхательный цикл выполняется на шесть шагов, а при увеличении скорости – на четыре шага. Дышать следует через рот, акцентируя выдох, а не вдох. Тогда поступающий в легкие богатый кислородом вдыхаемый воздух смешивается с

меньшим количеством остаточного и резервного воздуха, в котором содержание кислорода значительно ниже, а содержание углекислого газа выше, чем в атмосферном воздухе. На подъемах ритм изменяется, сохраняется время на вдох. Особенно большое значение для сохранения ритма дыхания имеет бег сразу после подъема. Грубейшей ошибкой будет переход к поверхностному, очень частому дыханию: оно резко снижает доставку кислорода работающим органам и не способствует выведению продуктов утилизации из организма. После подъема спортсмену необходимо сохранить ритм дыхания в пределах 60—80 дыхательных движений в минуту и произвести несколько форсированных выдохов, что позволит быстрее восстановить оптимальный ритм дыхания и работоспособность при беге.

2.2. Методика обучения бегу с палкой по пересеченной местности

Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике бега с палкой по пересеченной местности.

Средства:

- 1) краткий рассказ о беге с палкой по пересеченной местности;
- 2) демонстрация техники бега с палкой по пересеченной местности;
- 3) опробование-пробегание: занимающимся пробежать 2–3 раза по 80–100 м.

Методические указания. Рассказ должен быть образным, интересным, не должен занимать более 5 мин. Сначала рекомендуется показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения. При выполнении опробования необходимо наблюдать за выполнением бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Задача 2. Обучить основным элементам техники бегового шага.

Средства:

- 1) имитация положений ног, рук, туловища, головы стоя у гимнастической стенки;
- 2) имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально;
- 3) медленный бег на передней части стопы;
- 4) бег с высоким подниманием бедра с переходом на бег;
- 5) семенящий бег с переходом на бег.

Методические указания. Упражнение 1 следует выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, вертикали, окончания отталкивания. В упражнении 2 необходимо сохранять вертикальное положение головы и туловища. Выполнять упражнение следует фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений. Упражнение 3 выполнять в колонне по одному. Не касаться пятками поверхности. При выполнении упражнения 4 сохранять вертикальное положение туловища, руки согнуты в локтях; переход к «обычному» бегу плавный, почти незаметный. Упражнение 5 выполнять в колонне по одному. Следить за постановкой ноги и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра.

Задача 3. Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.

Средства:

- 1) ускорения на отрезках 60–80 м;
- 2) ускорение с удержанием скорости на отрезках 60–100 м;
- 3) бег на 100–200 м с равномерной скоростью по заданию тренера;
- 4) бег на 100–200 м с переменной скоростью по заданию тренера;
- 5) быстрый набор скорости и переход на свободный бег на 80–120 м.

Методические указания. В упражнении 1 обращать внимание на постепенное наращивание скорости. В упражнении 2 обращать внимание на быстрое наращивание скорости и плавное удержание. В упражнении 3 сохранять среднюю скорость бега 5 м/с, в случае отклонения от заданного времени более чем на одну секунду пробегание повторять. Упражнение 4 выполнять в группе в беге по кругу по свистку. Следить за плавностью наращивания и снижения скорости бега. При выполнении упражнения 5 необходимо следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному.

Задача 4. Обучить технике бега по повороту.

Средства:

- 1) бег змейкой;
- 2) бег по кругу диаметром 20—30 м;
- 3) выбегание с виража на прямую;
- 4) вбегание с прямой в вираж;
- 5) повторный бег по виражу.

Методические указания. Упражнение 1 выполнять в колонне по одному за направляющим по заранее намеченному маршруту. Упражнение 2 выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и за изменением работы рук. При выполнении упражнения 3 следует обращать внимание на увеличение длины шагов и на выпрямление туловища. При выполнении упражнения 4 следует обращать внимание на увеличение частоты шагов и на работу рук. При выполнении упражнения 5 необходимо следить за постановкой стоп и за положением туловища.

Задача 5. Обучить технике бега с палкой в гору,

Средства:

- 1) демонстрация техники бега с палкой в гору;
- 2) имитация положения рук, ног и туловища, стоя у подножья горы;
- 3) имитация движения рук на месте (одна рука впереди, другая сзади), туловище наклонено вперед;
- 4) имитация движения рук на месте; палка в правой (левой) руке;
- 5) повторное выполнение бега без палки в гору;
- 6) повторное выполнение бега с палкой в гору.

Методические указания. Демонстрация техники рекомендуется сбоку, спереди и сзади. Обратить внимание на применение палки. Упражнение 2 выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, окончания отталкивания. При выполнении упражнения 3 руки работают чаще и выше, туловище наклоняется вперед. Выполнять движения фронтальным

способом. Сохранять ритмичный темп движений. При выполнении упражнения 4 обратить внимание на держание палки и движение руки с палкой. При выполнении упражнения 5 обратить внимание на положение туловища, на работу рук и ног. При выполнении упражнения 6 обратить внимание на применение палки.

Задача 6. Обучить технике бега с палкой под гору.

Средства:

- 1) демонстрация техники бега с палкой под гору;
- 2) имитация положения рук, ног и туловища, стоя у подножья горы;
- 3) имитация движения рук на месте; палка в правой (левой) руке;
- 4) повторное выполнение бега с палкой под гору.

Методические указания. Показ рекомендуется сбоку, затем спереди и сзади. Упражнение 2 выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, расслабленное состояние рук. Плечи слегка подаются назад. При выполнении упражнения 3 обратить внимание на держание палки и на движение руки с палкой. При выполнении упражнения 4 стопа проносится ближе к опоре, нога сгибается незначительно, руки почти не работают и расслаблены, плечи слегка поданы назад.

Задача 7. Обучить технике высокого старта.

Средства:

- 1) изучение стартовых положений: «На старт!», «Марш!»;
- 2) выполнение стартов по одному;
- 3) выполнение стартов в группе;
- 4) выполнение стартов в группе с поворота;
- 5) максимальное ускорение со старта на отрезке 30–50 м.

Методические указания. Упражнение 1 выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений.

Упражнение 2 выполнять не в полную силу.

Упражнение 3 выполнять с максимальной скоростью.

При выполнении упражнения 4 необходимо построить группу на дорожке уступом, бежать под общую команду.

Упражнение 5 выполнять максимально быстро с наклоном вперед.

Задача 8. Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.

Средства.

- 1) повторный бег на 200 м;
- 2) повторный бег на 400 м;
- 3) повторный бег на 600 м;
- 4) бег 4x200 м через одну минуту отдыха.

Методические указания. При выполнении упражнения 1 необходимо пробежать группой за 40–45 секунд. При отклонении на одну секунду от задания бег повторить.

При выполнении упражнения 2 необходимо показать одинаковое время на первой и второй половине дистанции.

При выполнении упражнения 3 необходимо показать одинаковое время бега на каждых 200 м.

При выполнении упражнения 4 необходимо сначала показать одинаковое время бега на 200 м, а затем бегун сам сообщает время бега на отрезках, а преподаватель сравнивает это время с реальным.

Задача 9. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Средства:

- 1)переменный бег от 200 до 2000 м;
- 2)бег от 400 до 1200м;
- 3)бег от 400 до 1200 м с ускорением на последних 100 м;
- 4)бег в затрудненных условиях (дождь, ветер, мягкий грунт и т.п.);
- 5)участие в соревнованиях.

Методические указания. При выполнении упражнения 1 следить за стабильностью техники и совершенствованием умения увеличивать скорость.

При выполнении упражнения 2 необходимо добиваться умения удерживать нужную равномерную скорость движения и стараться не отклоняться от заданного результата.

При выполнении упражнения 3 необходимо добиваться умения удерживать равномерную скорость, стабильную технику и ритм дыхания.

В упражнении 4 следует обращать внимание на вариативность техники в зависимости от условий.

При участии в соревнованиях необходимо добиваться максимального результата.

3. Техника и методика обучения метанию топора

3.1. Техника метания топора (гранаты, малого мяча)

Метание топора на дальность относится к одному из самых сложных соревновательных упражнений северного многоборья, которое требует специальной организации места для проведения в связи с соблюдением техники безопасности. Поэтому для овладения техникой метания топора на дальность на начальном этапе могут использоваться метание гранаты и малого мяча (рис. 6, 7, 8) как одни из простых и доступных видов метаний.

Рис. 6. Техника метания топора



Рис. 7. Техника метания гранаты

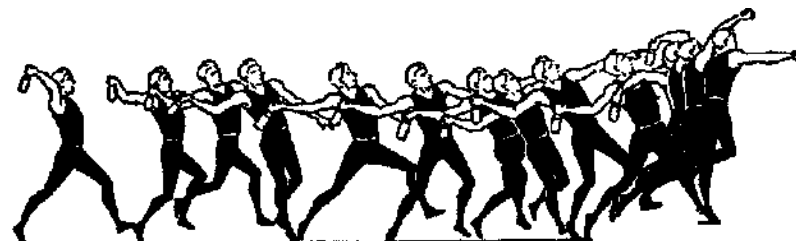
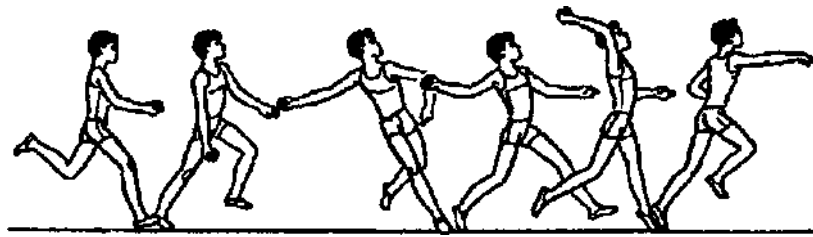


Рис. 8. Техника метания малого мяча



Для удобства технику метания топора (гранаты и мяча) делят на фазы: держание снаряда, разбег, финальное усилие, остановка.

Держание снаряда. Топорик (гранату) лучше держать у конца ручки (это увеличивает длину рычага силы при метании) (рис. 9, 10). Гранату захватывают либо пальцами, либо четырьмя пальцами (мизинец при этом сгибается, упираясь в основание ручки). При этом способе захвата рука меньше напряжена. Мяч захватывают концами пальцев и в зависимости от силы кисти располагают ближе или дальше от ладони (рис. 11).

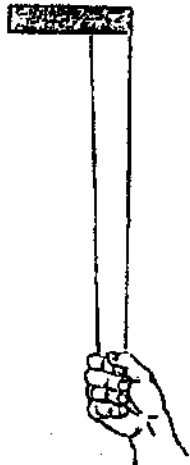


Рис. 9. Держание топора

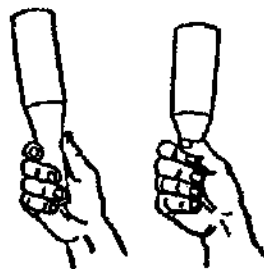


Рис. 10. Способы держания гранаты



Рис. 11. Держание малого мяча

Существует два способа держать топор во время разбега. Первый: метатель держит топор на согнутой руке на уровне пояса. В этом случае топор направлен вперед, его лезвие – вправо-вниз. Во время разбега рука не должна быть слишком напряженной. Для правильного выполнения броска необходимо найти оптимальную скорость разбега. Топор следует метать под углом $45\text{--}50^\circ$ по отношению к земле. В заключительных пяти шагах топор отводится вниз - вперед, и при замахе локоть отводится вперед - в сторону. Второй способ заключается в следующем: метатель во время разбега держит топор на уровне лица, лезвие направлено вперед. Бросок производится из положения «натянутого лука».

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

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

Разбег. Метание топора на дальность выполняется с прямого разбега. Оптимальная длина разбега составляет тринадцать шагов, из них восемь шагов выполняется в предварительной части разбега и пять шагов в заключительной. В разбеге топорик (гранату) можно держать внизу, над плечом и перед собой. В зависимости от способа несения снаряда применяется тот или иной способ его отведения. С точки 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 (гранатой) 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 учетом 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 (гранаты или мяча) 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 скрестный шаг, при выполнении которого туловище скручивается за счет сохранения поворота 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.

Остановка. Стремительное движение вперед, возникающее под действием инерции разбега, необходимо погасить на коротком отрезке. Это достигается

выполнением прыжка-перескока через левую ногу. Спортсмен, поднимаясь на носок, выполняет быстрый прыжок на правую ногу. Компенсируя равновесие на правой, он поднимает левую ногу, наклоняет туловище и производит движения руками.

3.2. Методика обучения технике метания топора (гранаты и мяча)

При обучении метанию топора (гранаты и мяча) следует выполнять следующие правила:

- 1) для начального обучения использовать мячи или любые предметы (камни, снежки и т.д.);
- 2) при проведении занятий метать снаряды только в одну сторону;
- 3) без команды преподавателя не метать, за снарядами не ходить;
- 4) последовательность обучения метанию топора (гранаты и мяча) обратная, т.е. сначала обучают финальной фазе, затем переходят к предыдущим фазам движения;
- 5) все упражнения (за исключением метания из сектора) выполняются групповым или фронтальным методом;
- 6) при проведении занятий в зале выполнять метание в сетку или использовать мячи с парашютами.

Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике метания топора.

Средства:

- 1) рассказ о принципах метания топора и правилах соревнований;
- 2) показ метания топора с полного разбега;
- 3) показ метания топора с небольшого разбега в замедленном темпе с акцентированием внимания на главные элементы техники;
- 4) просмотр видеозаписей, кинограмм, рисунков и т.д.

Методические указания. Внимание занимающихся следует обратить на держание топора в разбеге, характер разбега, способ отведения топора, исходное положение перед финальным усилием и на финальное усилие.

Задача 2. Обучить бросковому движению из-за головы.

Средства:

- 1) метание набивного мяча, ядра, камня, гранаты двумя руками из-за головы с места (и.п.: стойка ноги врозь, затем левая нога впереди на всей стопе, правая сзади на носке):
 - а) подбрасывание и ловля ядра снизу вверх;
 - б) броски ядра снизу вперед;
 - в) броски через голову назад;
 - г) броски ядра перед собой предплечьем и кистью.
- 2) метание вспомогательных снарядов двумя руками с замаха вправо с места (и.п.: левая нога впереди на всей стопе носком вовнутрь, правая сзади на носке, затем – стоя левым боком в сторону метания).

Методические указания. Вспомогательные снаряды (ядра, набивные мячи, камни для бросков двумя руками из-за головы 1–4 кг). Добиваться раннего «тягового» движения грудью и локтями вперед, захлеста предплечьями и кистями. Следить за полным выпрямлением ног с сохранением двухопорного

положения. При замахе добиваться, чтобы руки со снарядом выполняли движение по большой амплитуде и в конце замаха находились почти выпрямленными за головой, а туловище отклонялось назад.

Задача 3. Обучить держанию и выпуску снаряда.

Средства.

1. Показ хвата. Пробное выполнение.

Метание топора, набивного мяча, ядра, камня, гранаты двумя руками из-за головы с места из исходного положения стойка ноги врозь. Левая рука придерживает правую за запястье.

2. Метание топора, набивного мяча, ядра, камня, гранаты одной рукой из-за головы с места из исходного положения стоя ноги врозь.

3. И.п. – то же. Метание топора, набивного мяча, ядра, камня, гранаты из-за головы в цель с расстояния 6–10 м.

4. И.п.: стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди. Метание топора, гранаты, малого мяча за счет хлестообразного движения руки.

5. И.п.: стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Метание топора, гранаты, малого мяча за счет хлестообразного движения руки.

6. Метание топора из исходного положения: стоя левым боком в сторону метания, вес тела на правой. Левая нога, выпрямленная в колене, приподнята над грунтом. Метание с места.

Методические указания; Следить, чтобы кисть была выше оси плеч и чтобы была повернута ладонью вверх и не напряжена. Метание начинать с разгибания правой ноги и с одновременным поворотом таза налево-вперед с последующим выведением вверх-вперед локтя метаемой руки. Бросок заканчивается хлестообразным движением предплечья и кисти без опускания локтя. Правая нога разгибается в тазобедренном и коленном суставах и «проталкивает» таз на напряженную левую ногу.

Задача 4. Обучить финальному усилию.

Средства.

1. Стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди (стопа повернута внутрь на 45°), правая нога согнута. Метание топора (гранаты) вперед-вверх.

2. И.п.: стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Метание топора (гранаты) в цель на расстоянии 10–12 м за счет хлестообразного движения руки.

3. Имитация метания топора (гранаты) с места с сопротивлением партнера (партнер держит метаемого за руку).

4. И.п.: стоя левым боком в сторону метания (расстояние между стопами 70–90 см). Согнуть правую ногу, повернуть туловище направо, развернуть ось плеч и метнуть снаряд вперед-вверх,

Методические указания. В упражнении 1 движение начинается с разгибания и поворота правой ноги, снаряд не опускается ниже плеча метаемой руки. Упражнение 3 выполнять медленно. Партнер следит за последовательностью включения звеньев в работу и за наличием постоянной тяги руки. В упражнении 4 при повороте отводить топор (гранату) за спину, не опуская ее ниже оси плеч.

Движение выполнять слитно без остановки. Задача 5. Обучить отведению топора прямо-назад в сочетании с финальным усилием (с четырех бросковых шагов).

Средства.

1. Имитация отведения топора стоя на месте, в шаге с одновременным поворотом плеч вправо.

2. Отведение топора на первых двух бросковых шагах в ходьбе.

3. Метание топора с четырех бросковых шагов (в ходьбе).

4. Метание топора с четырех бросковых шагов в медленном беге.

5. Метание топора с четырех бросковых шагов в цель на расстоянии 10–12 м.

Методические указания. Левая нога стоит на контрольной отметке, топор над плечом. С шагом правой ногой повернуть ось плеч вправо (рука с топором остается в прежнем положении), с шагом левой ногой плавно выпрямить правую руку. Следить, чтобы кисть метаемой руки была выше плечевого сустава. На третьем шаге (бескrestном) и четвертом (последнем) движение выполняется ускоренно, с быстрой постановкой ног на грунт. Разметка четырех шагов в соответствии от исходного положения до линии первого шага – 3–4 стопы, от линии первого шага до линии второго – 5 стоп, последнего – 4–5 стоп.

Задача 6. Обучить скрестному шагу.

Средства.

1. Стоя левым боком в сторону метания, левая стопа под углом 45° , тяжесть на правой. Переноса вес на левую и оставляя плечи сзади, сделать шаг правой, ставя ее на линию.

2. Стоя левым боком в сторону метания на левой ноге, правая скрестно перед левой, выполнить прыжок с левой на правую, левая вперед.

3. Стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди, рука отведена, тяжесть на правой; правая нога проносится скрестно перед левой, которая отталкивается вдогонку маху правой. Приземление на правую ногу и затем постановка левой ноги (в ходьбе).

4. То же, что и в упражнении 3, повторить без метания, затем с метанием топора.

Методические указания. В упражнении 1 линия прочерчена в 1–2 стопах от левой ноги, правая приземляется параллельно линии с внешней стороны пятки. Вернуться в исходное положение.

В упражнении 2 стараться коснуться опоры левой ногой как можно раньше вслед за правой.

В упражнении 3 правая выносится вперед скрестно, после приземления вес остается на правой. Левая нога ставится на грунт как можно быстрее вслед за правой. С постановкой левой ноги начинается поворот налево, чему способствует поворот бедра правой ноги и отведение левой руки. Одновременно спортсмен выводит правую руку наружу («взятие на себя»). Продолжая поворот налево, спортсмен проходит через положение «натянутого лука», заканчивающееся финальным усилием.

Задача 7. Обучить метанию со скрестного шага.

Средства.

1. Стоя на левой, правая перед левой, рука с топором отведена, левая рука

перед грудью. Метание после выполнения скрестного шага с переходом в финальное усилие.

2. То же упражнение из исходного положения, стоя левым боком, вес на правой, туловище наклонено вправо так, что составляет с левой ногой одну прямую.

3. Метание топора со скрестного шага в цель, расположенную на расстоянии 10–12 м, из и.п. – стоя левым боком в сторону метания.

4. Выполнение скрестного шага и финального усилия после разбега боком с отведенным топором.

Методические указания. Правая выносится вперед скрестно, после приземления вес остается на правой ноге. Разведение бедер широкое, отталкивание правой мощное и быстрое, что способствует быстрому выносу ноги в скрестный шаг

Задача 8. Обучить метанию топора с укороченного разбега.

Средства.

1. Выполнение четырех бросковых шагов медленно (шагом), с попаданием на контрольную отметку левой ногой.

2. Выполнение предварительной части разбега в сочетании с бросковыми шагами с имитацией финального усилия.

3. Метание топора с укороченного разбега.

Методические указания. В упражнении 1 отведение строго на два шага. В упражнениях 2 и 3 следить за отведением топора и ритмом шагов после попадания на контрольную отметку. Добиваться ускоренного набегания, точного попадания левой ногой на контрольную отметку и слитного перехода на бросковые шаги.

Задача 9. Обучить технике метания топора с полного разбега.

Средства.

1. Подбор и опробование разбега, его коррекция.

2. Метание топора с полного разбега с общей первой контрольной отметки.

3. Имитация метания топора с полного разбега.

4. Метание топора с полного разбега с постепенным увеличением скорости.

5. Метание топора в цель с полного разбега. Цель расположена на высоте 1–2 м и на расстоянии 15–20 м.

6. Выполнение метания в секторе с полного разбега с попаданием на контрольные отметки.

Методические указания. В упражнении 2 от общей контрольной отметки отсчитывается 16–20 обычных шагов или примерно 8–10 беговых шагов. После нахождения второй контрольной отметки каждый занимающийся пробегает свою предварительную часть разбега несколько раз с последующей коррекцией ее со стороны тренера-преподавателя. Затем он замеряет стопами расстояние от первой контрольной отметки до своей второй и запоминает. Там, где каждый занимающийся выполнит остановку после броска топора, должно быть начало планки. От этого места спортсмен отмеряет стопами расстояние до первой контрольной отметки. Продолжать уточнение разбега. Упражнение 3 выполнять без снаряда. Обращать внимание на ритм разбега. В упражнении 4 начало разбега

выполнять медленно, сосредоточившись на правильном выполнении обгона снаряда на последних шагах. В упражнении 5 необходимо обращать внимание на подбор и точность выполнения разбега.

Задача 10. Совершенствование техники метания топора.

Средства.

1. Метание топора с полного разбега на технику.
2. Метание топора с полного разбега на результат.

Методические указания. Обращать внимание на ритмичную структуру метания топора, особенно на согласованность разбега с финальным усилием. Следить за правильным выполнением техники метания, корректировать угол вылета снаряда.

4. Техника и методика обучения тройному прыжку

4.1. Техника тройного прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами

Прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами условно разделяют на фазы: разбег, отталкивание, три последовательных прыжка и приземление. Наилучших результатов в прыжках добиваются спортсмены, обладающие хорошими скоростными качествами в беге на короткие дистанции, прыгучестью и рациональной техникой.

Разбег обычно выполняется с десяти и более метров и зависит от квалификации спортсмена и условий проведения соревнований.

Отталкивание. Перед отталкиванием прыгун принимает положение полуприседа (рис. 14), стопы на одном уровне параллельно, на ширине не более длины стопы, туловище наклонено вперед, руки отводятся назад. Отталкивание производится двумя ногами вверх-вперед за счет выпрямления ног и быстрого движения рук вниз-вперед-вверх.



Рис. 14. Прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами

Полет. После отталкивания прыгун выпрямляется, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Затем ноги выпрямляются в коленях, выводя стопы вперед к месту приземления. Руки совершают маятникообразные движения в передне-заднем направлении. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленях и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета.

Приземление совершается с пятки с переходом на полную стопу, ноги согнуты в коленном и тазобедренном суставах, туловище наклонено вперед (положение полуприседа).

Особое внимание следует обратить на скоординированную работу рук с ногами, группировку в полете и прямое положение туловища во время отталкивания и полета.

Необходимо добиваться хорошего сохранения равновесия в полетных фазах. Это позволяет лучше сохранить скорость продвижения по прыжку и дает возможность достигнуть относительно высоких результатов. Критерии оценки пространственных соотношений частей тройного национального прыжка таковы: показанный спортсменом результат принимается за 100%, затем производится расчет каждой части прыжка. Соотношение частей тройного национального прыжка соответствует 32–32–36%. Дальность тройного национального прыжка зависит от горизонтальной скорости разбега, возможно меньшей ее потери в моменты отталкиваний, упругой и мощной амортизации в опорных фазах.

Типичными ошибками при выполнении тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами являются следующие:

- постановка стоп на неодинаковом уровне при первом отталкивании;
- большой наклон туловища вперед, что приводит к «закручиванию» туловища;
- выполнение второго прыжка с носков;
- постановка стоп на неодинаковом уровне при последующих отталкиваниях;
- несинхронная постановка стоп при последующих приземлениях;
- разведение ступней на расстояние длины стопы.

4.2. Методика обучения тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двумя ногами

Методика обучения прыжкам с одновременным отталкиванием двумя ногами ничем не отличается от обучения классическим видам прыжков (прыжок в длину, тройной). Применяются все дидактические и педагогические принципы обучения.

Последовательность обучения технике прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами рекомендуется следующая.

Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами с места и с разбега.

Средства. Анализ техники тройного национального прыжка по видеофильмам, кинограммам, кинокольцовкам, фотоснимкам. Выполнение тройного национального прыжка тренером или квалифицированным спортсменом. Показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники тройного национального прыжка. Пробное выполнение занимающимися тройного национального прыжка.

Задача 2. Создать необходимую физическую и функциональную подготовленность, координацию движений у занимающихся.

Средства. Подскоки на месте и в движении на одной и двух ногах без маховых движений руками и в сочетании с махом руками и движением туловища. Различные прыжки со скакалкой на время, быстроту и законченность отталкивания стопой. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди и одновременным махом обеими руками на количество раз, серий, на время. Выпрыгивание из глубокого приседа с опорой о гимнастическую стенку на двух и на одной ноге, на количество раз, серий, на время. То же, без опоры с махом руками вверх. «Скачки» на месте на левой и правой ноге «до отказа» на время, сериями. Прыжки «в шаге» на месте с разноименным и одноименным махом руками. То же через набивные мячи, низкие барьеры и по отметкам. То же с одновременным отталкиванием двух ног. Выполнение вышеперечисленных упражнений с небольшими отягощениями, расположенными на плечах, поясе.

Задача 3. Овладеть техникой прыжка с одновременным отталкиванием двух ног с места и с разбега.

Средства. Поточные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног с места и с небольшого разбега. То же в соревновательной форме. Поточные прыжки с небольшого разбега по намеченным отметкам. То же, но длина отметок увеличивается.

Задача 4. Освоить общую схему тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами.

Средства. Тройной прыжок с места; то же по ровным отметкам и с увеличением расстояния между отметками. Тройной прыжок с трех беговых шагов. Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног с небольшого разбега на технику, координацию движений с акцентом на высоту полета. В каждой части на быстроту отталкивания и скорость продвижения. Тройной прыжок с короткого разбега в соревновательной форме.

Задача 5. Совершенствование техники отталкивания и полета.

Средства. Многократное выполнение отталкивания с малого разбега с акцентом на силу отталкивания и маховое движение рук с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Задача 6. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.

Средства. Многократные ускорения на отрезках с переходом на обе ноги для отталкивания. Повторный бег на отрезках с хода на время и технику. Повторный бег по длине своего разбега до и после контрольной отметки на дорожке. Повторное пробегание и переход на обе ноги на точность попадания на брусок. Прыжки с полного разбега на технику и результат.

Задача 7. Совершенствование техники тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами в целом.

Средства. Общеразвивающие упражнения без снарядов, со снарядами и на снарядах. Упражнения для развития общей и специальной силы, скорости бега и прыгучести. Многократное выполнение различных прыжковых упражнений. Различные ускорения и бег на технику и скорость, без отталкивания и в сочетании с отталкиванием. Участие в прикидках по прыжкам в длину с места и с разбега, по

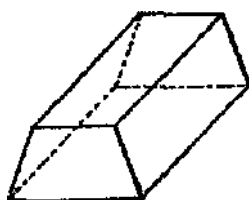
бегу на короткие дистанции, по тройному прыжку с места и с разбега, по тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двух ног с места и с разбега. Участие в соревнованиях.

5. Техника и методика обучения прыжкам через нарты

5.1. Техника прыжков через нарты

Характерными особенностями данного вида спорта являются прыжки с одновременным отталкиванием двумя ногами с места через препятствия – нарты (рис. 16).

Рис. 16. Макет нарты



При анализе техники в прыжках через нарты необходимо выделить основные составляющие фазы: отталкивание, полет и приземление (рис. 17).



Рис. 17. Прыжок через нарту

Отталкивание осуществляется с двух ног одновременно, со всей стопы с акцентом на их внешних сводах. Отталкивание выполняется в результате взаимодействия всех частей тела прыгуна, когда происходит резкое разгибание в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах, а также рук.

После отталкивания обе ноги подтягиваются к груди, руки после отталкивания несколько опускаются, выпрямляются и поддерживают равновесие. Спортсмен приобретает необходимую высоту полета, которая составляет 55–60 см.

Одновременно ноги начинают разгибаться за счет опускания бедра и движения голени по инерции вперед. Приземление происходит на переднюю часть стоп. При этом пятки стоп сводятся вместе, носки развернуты наружу. Руки, продолжая начатое движение, опускаются вперед-назад. Это компенсаторное (возмещающее) движение способствует сохранению устойчивости (рис. 17).

Согласно правилам соревнований, участник, преодолевший 10 нарт, делает поворот на 180°.

Поворот осуществляется прыжком с одновременным отталкиванием двух ног. Участнику предоставляется время 5 секунд (отсчет времени производится с

момента приземления после преодоления последней нарты до момента отталкивания для преодоления последующих серий прыжков).

5.2. Методика обучения технике прыжков через нарты

При обучении прыжкам через нарты рекомендуется следующая последовательность.

Задача 1. Создать у занимающихся представление и правильное понятие о технике прыжков через нарты.

Средства: анализ техники прыжков через нарты по видеофильмам, кинокольцовкам, кинограммам, фотоснимкам; выполнение тренером или квалифицированным спортсменом прыжков через нарты; показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники прыжков через нарты; выполнение занимающимися прыжков через нарты.

Задача 2. Изучение техники прыжков через нарты, группировки и приземления. Преодоление психологического барьера при выполнении прыжков через нарты.

Средства: имитация отталкивания на месте с активным выпрямлением ног в коленном и голеностопном суставах; отталкивание строго вверх и группировка (подтягивание коленей к груди), расслабление мышц, выполнивших работу; приземление с амортизацией силы удара; приземление на переднюю часть стопы и повторное отталкивание; многократные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног через десять—двадцать нарт (высота нарт небольшая).

Задача 3. Изучение техники движения рук в сочетании с дыханием.

Средства: показать прыжок через нарты, акцентируя внимание на движении рук и выполнении дыхания (движения обеих рук вперед-вверх, согнутых в локтевом суставе, – вдох; опускание рук, согнутых в локтевом суставе, – выдох).

Задача 4. Изучение техники поворота после преодоления десяти нарт.

Средства: показ техники выполнения поворота после преодоления десяти нарт; прыжок с одновременным отталкиванием двух ног на месте с поворотом на 180° (руки движутся так же, как при преодолении нарт; расслабление мышц и восстановление дыхания в период поворота после преодоления десяти нарт; после поворота – расслабление мышц, наклон, глубокий вдох и выдох – подготовка к дальнейшим действиям прыгуна).

Задача 5. Совершенствование техники прыжков через нарты с одновременным отталкиванием двух ног и техники поворота после преодоления десяти нарт.

Средства: многократные повторные прыжки сериями и на время; выполнение специальных упражнений поточно с отягощениями; участие в прикидках и соревнованиях в соответствии с календарным планом.

6. Прыжки в высоту «НАСТМАРДЬ»

Задача: допрыгнуть до ремня на самой высокой точке.

1. Инвентарь и место проведения соревнований.

Площадка для прыжков в высоту размерами 15мх15м должна быть утрамбованной. В случае проведения соревнований зимой место отталкивания должно быть посыпано песком. В центральном круге диаметром 2х3 м располагаются два ассистента судьи с кожаным ремнем длиной 3-4 м и шириной 0,15 м. Судья располагается на середине расстояния длины вытянутого ремня в 1 м лицом к спортсмену.

Участники выступают в национальной форме и обуви, не имеющей твердых или губчатых подкладок.

2. Правила выполнения прыжков.

По вызову секретаря спортсмен входит в центральный круг, где судья проверяет обувь. Получив разрешение на попытку, он готовится к прыжку.

Прыжки состоят из двух серий.

Первая: участник разбегается под прямым углом с любого расстояния и отталкиваясь от земли двумя ногами, перепрыгивает натянутый ремень. Перенос ног над ремнем, должен быть одновременным.

Ремень устанавливается на уровне:

- колен ассистента;
- пояса;
- груди;
- подбородка;
- губ;
- кончика носа;
- глаз;
- бровей;
- волос (лба);
- макушки;
- далее одного, двух и т.д. пальцев, положенных на макушку головы.

Вторая серия: высоту, которую не взял участник в первой серии, он начинает преодолевать прыжками, отталкиваясь с места двумя ногами и касаясь натянутого ремня носками обеих ног одновременно. В момент отталкивания от земли носки ног должны располагаться на одной линии. Приземляться спортсмен должен без помощи партнера на любые конечности или части тела, кроме головы. На всех уровнях прыжков спортсмену дается одна попытка.

Побеждает спортсмен, коснувшийся ремня на самой высокой точке. Порядок прохождения прыжков устанавливается согласно жеребьевке участников последовательно по устанавливаемым высотам, т.е. на первоначальной высоте (с колена) участники совершают прыжки поочередно, далее в такой же последовательности. Участник имеет право отказаться (пропустить) какие-то из первоначальных высот.

7. Метание гарпуна «НА ЭСПНЫДЬ»

Задача: метко попасть в цель и набрать больше всего очков.

1. Инвентарь и площадка.

1) Площадка для метания гарпуна должна быть утрамбованной и иметь размеры: длина 30 м, ширина 15 м. Она огораживается гирляндами из цветного материала или заборчиками. На площадке располагаются: макет нерпы и качели. Расстояние от макета до качели 10 м.

2) Макет нерпы из фанеры размером 1,2 м, на которой расчерчены зоны попадания наконечника гарпуна достоинством до 10 очков попадания в область шеи.

3) Наконечник металлический, острый. Древко – деревянное, круглое, длиной 1,5 м. Вес произвольный.

4) Качели. Высота 3 м. Площадка из деревянной доски длиной 1,5 м. Доска-площадка закрепляется между двумя стойками на четырёх веревках. Ширина – расстояние между верёвками на перекладине вверху 1,5 м, внизу – 40 см.

5) Со стороны, противоположной макету нерпы расположены 2 шеста с натянутым на них ремнём на расстоянии 1,5 м от качелей и на высоте 0,8 – 1,5 м от земли. Участники выступают в национальной форме.

2. Количество судей – 4.

Старший судья определяет правильность выполнения упражнения в целом. Первый судья, у качелей - осуществляет проверку снаряжения участника, дает старт для выполнения упражнения, убедившись в мерах безопасности. Оценивает броски в баллах. Второй судья, по выполнению упражнений - определяет качество попаданий, определяя сумму очков. Секретарь – ведет учет участников, порядок выхода соревнования, вносит результат участников в протокол, определяя личные места и подсчитывает очки и результаты командного первенства.

3. Требования к выполнению упражнения.

По вызову судьи участник входит в зону спортплощадки и предъявляет на осмотр личное спортивное снаряжение – 3 гарпуна.

С разрешения судьи участник поднимается на качели. Один гарпун берёт в руку и принимает позицию готовности к метанию, два других – держит в свободной руке.

Первый судья оттягивает доску качелей с участником до отметки и отпускает. Участник должен в период качаний сделать три броска в макет нерпы.

Попадание с первого кача оценивается в 10 баллов. Остальные попадания, а также неиспользованный бросок – попадание первого кача оценивается в 7 баллов каждый. Если участник не использовал все качания и не сделал броска, судья вновь в последний раз запускает качели. В данном случае участник получает за попадание по 3 балла. Победитель и последующие места определяются по наивысшей сумме баллов, начисленных за броски – попадания и суммы очков качества попадания.

8. Прыжки с шестом (в длину)

1. Инвентарь и место проведения соревнований.

Место для проведения соревнований – открытая ровная площадка размером 15 мх40 м, ограждённая гирляндами или деревянными заборчиками.

Линия выпрыгивания – отталкивание ногами хорошо утрамбована, зимой посыпана песком. Отмечена красной полосой шириной 0,8 м. При заступе переднего края полосы прыжок не засчитывается.

Зона толчка шестом также хорошо утрамбована. Шест не должен проваливаться в грунт глубоко. Зона имеет ширину коридора 3 м, длину 12-15 м. По зоне толчка шестом от полосы выпрыгивания на расстоянии 6 метров и далее насыпается слой опилок не менее 10 см.

Шест должен быть из природного сахалинского дерева. Длина и вес произвольные. Допускаются обмотки тонкой веревкой для рук. Участник выступает в национальной форме и обуви, без твердых или губчатых подкладок, без шипов и без выступов.

Длина разбега не ограничена.

2. Судейская бригада.

Старший судья контролирует выполнение правил соревнования, проверяет готовность площадки, даёт разрешение на начало соревнований.

Судья – стартёр располагается у зоны выпрыгивания, проверяет обувь и шест участника, дает флажком старт и контролирует правильность выполнения толчка. При заступе объявляет об этом голосом и машет флажком. При правильно выполненном толчке говорит «есть», поворачивается к зоне приземления лицом и помогает второму судье замерить результат прыжка. По мере готовности зоны приземления вызывает через секретаря следующего участника.

Второй судья контролирует правильность прыжка и замеряет рулеткой результат, объявляя его в метрах и сантиметрах.

Даёт разрешение помощнику на разравнивание и рыхление зоны приземления.

Секретарь – ведёт учёт участников, регистрирует их выход и выполнение прыжков, записывает результаты и определяет личные места участников, подводит командные итоги соревнований.

9. Стрельба из лука в цель /по силуэтам белок/

Задача: пронзить стрелами, как можно большее количество силуэтов зверьков.

1. Инвентарь и место проведения соревнований.

Место для проведения соревнований – проводится на открытой площадке, шириной 20 м, длина 30 м.

На одной стороне площадки /северной или южной/ устанавливаются на стойках высотой 5 м щиты сборные из древесно - волокнистой плиты размером 140х150 см, на которых закреплены силуэты белок в натуральную величину. Каждый щит имеет номер. К стойкам – щитам устанавливается лестница для снятия стрел. По центру щита должен быть установлен флаг указателя ветра размером 20х10 см. в 10 м от стойки-щита расположена линия огневого рубежа в виде флажковой гирлянды. От линии стрельб назад на расстоянии 5 м устанавливается на стойках гирлянда, ограждающая зону ожидания и подготовки к стрельбе остальных участников.

Болельщики располагаются позади площадки.

Луки произвольные.

2. Судейская бригада состоит из трёх человек. Старший судья контролирует и проверяет правильность выполнения правил стрельбы в целом, разрешает спорные вопросы, обеспечивая меры безопасности.

1-й судья на линии огня – проверяет годность и соответствие инвентаря, и количество стрел. Дает разрешение на стрельбу, убедившись в готовности стрелка, щитов-мишеней, в мерах безопасности. Контролирует ход стрельбы.

2-й судья после окончания стрельбы определяет количество попаданий и ведет подсчет очков.

Секретарь ведет учет участников, порядок выхода на выполнение упражнения, записывает результаты, определяет личные места участников, а также командные места.

3. Порядок выполнения упражнений.

3.1. По вызову секретаря участник входит в зону стрельбы, предъявляет на осмотр лук и стрелы, которые должны находиться в колчане. По команде судьи участник вынимает из колчана стрелу, вкладывает в тетиву и прицелившись, пускает в мишень. Время стрельбы ограничивается Положением о соревнованиях.

3.2. Не разрешается:

- (1) Поворачивать лук со вставленной стрелой влево, вправо или назад.
- (2) Разговаривать со вставленной в тетиву лука стрелой или получать консультацию.
- (3) Наступать ногами на линию стрельбы.
- (4) Не дотрагиваться первому до стрел во время подсчета очков судейской бригадой.

За нарушение п.п. 1, 2 данных правил участник снимается с соревнований, за нарушение п. 4 у участника снимается лучший зачетный выстрел.

3.3. Участник имеет право:

- (1) Провести тренировочные стрельбы до начала соревнований.
- (2) Количество времени, отведенному судейской бригадой.
- (3) Снять стрелы с мишени с разрешения судьи после подсчета результатов.
- (4) Заменить лук или тетиву в случае их неожиданной поломки.

10. Национальная борьба народов Севера

Правила проведения соревнований (вариант 1)

Национальная борьба на поясах осуществляется по команде судьи после того, как борцы приняли исходное положение: стоя лицом друг к другу захватив обеими руками пояса противника на спине. Захват пояса обоюдный и выполняется следующим образом: правая рука обхватывает руку противника, и пояс в районе его спины, а левая рука проходит под рукой противника, и так же обхватывает пояс в районе спины противника, или на оборот. Задача борцов, не нарушая правила опрокинуть противника на спину. Во время борьбы запрещено:

разрывать захват пояса, выполнять броски через ноги (подсечки, подножки, подхваты, отхваты, зацепы, обвивы). Если во время борьбы атакующий разрывает захват или выполняет бросок через ноги, схватка останавливается и начинается заново. Если атакуемый разрывает захват, он проигрывает.

Правила проведения соревнований (вариант 2)

1. Начало и конец схватки

1. Перед началом схватки борцы располагаются на противоположных по диагонали углах площадки. По свистку судьи выходят на середину и обмениваются рукопожатиями, а по сигналу начинается схватка.
2. По окончании схватки борцы остаются на площадке, каждый в том углу, который он занимал перед её началом. После объявления результатов борцы обмениваются рукопожатиями и уходят с площадки.

2. Ход и продолжительность схватки

1. Схватки начинаются, заканчиваются и прекращаются по свистку судьи на площадке при любом положении борцов.
2. Продолжительность схватки – 6 минут. При возобновлении борьбы после любой остановки борцы занимают позиции в центре площадки. В пределах 6 минут схватка продолжается до поражения одного из соперников.
3. После того, как судья – секундометрист объявит «время схватки», судья на ковре обязан немедленно дать свисток и прекратить борьбу, независимо от того, в каком положении находятся борцы.

3. Количество схваток

1. Борцы в течение одного дня могут участвовать не более чем в 5 схватках.
2. Отдых между схватками должен быть не менее 30 минут.

4. Результат схватки

1. Результатом схватки является победа одного борца и поражение другого. В отдельных случаях поражение засчитывается обоим борцам (снятие за нарушения правил).
2. Выиграть схватку можно в результате:
 - а) чистой победы;
 - б) победы по балам;
 - в) снятия противника после двух предупреждений, сделанных судейской коллегией;
 - г) отказ противника от продолжения схватки или невыхода его на ковёр.

5. Чистая победа

1. Чистая победа засчитывается в том случае, если противника хотя бы на мгновение коснётся площадки бедром, ягодичей, спиной, животом и т.д. (любой частью тела, расположенной выше колен, локтей и ниже шеи).
2. Случайное прикосновение к площадке указанными частями тела также засчитывается как поражение. Если борец проводит приём и при этом сам

коснулся пола поражаемым участком тела, доведя начатый приём до конца, то ему засчитывается одно касание.

6. Победа по баллам

1. Если в установленное для схватки время чистая победа была зафиксирована, то судья определяет победителя исходя из преимущества одного борца над другим, выраженного в баллах.
2. По ходу схватки секретарь на основании решений судейской бригады проставляет в протоколе соревнований баллы, полученными борцами за проведённые приёмы и предупреждения противника.

Победа присуждается борцу, набравшему большую сумму баллов. Побеждённому записывается 3 проигрышных очка, а победителю – одно очко.

3. В случае, когда борцы набрали равное количество баллов, даётся дополнительное время (2 минуты), в ходе которого схватка продолжается до первого оцениваемого приёма одного из борцов, которому присуждается победа по баллам – 1:3. Если в течение дополнительного времени ни один из них не проведёт приём, обоим объявляется поражение.

7. Оценка приёмов

1. Один выигрышный балл даётся за прикосновение к площадке:
 - а) одной рукой;
 - б) одним коленом.
2. Два выигрышных балла даются за прикосновение к площадке:
 - а) двумя руками (ладонями или локтями) одновременно;
 - б) двумя коленями одновременно;
 - в) одной или двумя руками и одним или двумя коленями одновременно;
 - г) головой или головой и руками или коленями одновременно.
3. Во всех случаях один из борцов должен находиться сверху противника.

11. Перетягивание каната

Для выполнения этого упражнения необходимо: две, равные по количеству, команды; канат с нанесённой на него маркировкой в трёх местах, первая по центру каната, и по одной с каждой стороны каната на равном удалении от центра; ровная площадка с разделяющей её пополам разметкой. Задача команд распределиться на своих половинах каната таким образом, чтобы центральная маркировка каната находилась ровно над разметкой площадки, а команды по двум сторонам каната за второй маркировкой. По команде судьи участники состязания начинают тянуть канат на себя. Выигрывает та команда, которая затянет противников на свою сторону площадки.

Игры нивхского народа

Охотиться на нерпу - Ланрнындь.

Участники, время и место проведения. Игра проводится в летнее время, участвуют в ней мальчики младшего и подросткового возраста. Количество играющих не ограничивается.

Игра развивает быстроту реакции, меткость броска по движущейся цели, глазомер, ловкость, является хорошим тренингом для будущих промысловиков-охотников.

Необходимый инвентарь: чучело нерпы (пучок соломы длиной 70 - 80 см и толщиной 25 - 30 см, крепко обмотанный верёвкой, чтобы во время игры он не рассыпался) с прикрепленной к ней верёвкой 6 - 8 м; палки - "копья" длиной 1,2 - 1,5 м, толщиной 2 - 3 см, с одного конца заточенные.

Описание. "Охотники" располагаются по одну сторону от условного коридора, в 5 - 10 м от него. Один из участников игры бежит мимо них по этому коридору и тянет за верёвку чучело нерпы. Задача каждого "охотника" - попасть в мишень "копьем", как только она с ним поравняется. Игрок, тянущий чучело, во время бега может дёргать верёвку, тем самым создавать непредсказуемость перемещения "нерпы". "Охотник", которому удалось попасть в цель, считается самым метким и ловким. Игру повторяют несколько раз. Её можно ещё более усложнить, если, увеличить, например, расстояние между мишенью и "охотниками". "Копья" игроки могут подбирать с земли только после того, как сделает бросок последний участник игры.

Кусая рукавичку – Вамкяздь.

Участники, время и место проведения. Эта игра проводится в помещении в любое время года. Участвуют в ней наиболее физически подготовленные мальчики, подростки, юноши.

Игра даёт большой эмоциональный заряд болельщикам, а для игроков является серьёзным испытанием их физических качеств (силы, выносливости, ловкости) и воли.

Необходимый инвентарь: рукавица; верёвка 50 - 100 см.

Описание игры. Игрока поднимают за ноги в верх, предварительно их связав. В таком положении его либо кто-то держит, либо ноги подвязывают к потолку. При этом игроки опирается на руки. Невдалеке от него кладут рукавичку. Задача игрока на выпрямленных руках продвинуться к рукавичке, затем, согнув их, опуститься и захватить её зубами. Выполнив задания, игрок должен поднять себя на руках, находясь в стойке. Сразу после этого ноги ему опускают.

Достань трубку - Одк вин.

Участники, время и место проведения. Игра проводится в помещении, в любое время года. Участвуют в ней мальчики, подростки, юноши и взрослые мужчины. Раньше в этой игре надо было зубами поднять с земли (пола)

курительную трубку. Сегодня трубку вполне можно заменить любым другим предметом.

Игра предъявляет высокие требования как к физической подготовке её участников (надо иметь достаточный уровень силы всех мышц туловища, большую гибкость позвоночного столба, хорошую координацию движений), так и к их волевым качествам.

Необходимый инвентарь: курительная трубка или какой либо предмет заменяющий его; для большей безопасности рекомендуется использовать гимнастический или борцовский мат (татами).

Описание игры. Желаящие испытать себя подходили к небольшому предмету, лежащему на полу или на земле, становились к нему спиной и начинал наклоняться назад, постепенно принимая положения «мостик» (по возможности без помощи рук). Игроку разрешалось упираться головой в землю и пододвигать голову, чтобы взять предмет в зубы. Взяв в зубы предмет и, не выпуская его изо рта, игрок медленно, не сходя с места и стараясь не помогать себе руками, возвращался в исходное положение. Кто выполнил все требования игры, тот становился победителем.

Поймай за хвост.

Участники, время и место проведения. Это игра проводится на ровной площадке в любое время года. Состязание проводится для двух игроков, но количество пар не ограничено. Участвуют в ней мальчики, подростки, юноши и взрослые мужчины.

Игра развивает быстроту реакции, ловкость, силу, смелость.

Необходимый инвентарь: кушак (пояс); импровизируемый «хвост».

Описание игры. Играющие находятся друг против друга. У каждого из них за спиной прикреплён «хвост». По сигналу соперники начинают двигаться, совершая различные манёвры, пытаясь завладеть «хвостом» противника, выигрывает тот, кто первым завладеет «хвостом» соперника.

Условия игры. Игра начинается только по сигналу. Наносить удары сопернику, держать свой «хвост» руками или прижиматься спиной к чему-либо запрещено.

Вариант игры. Участники игры заранее размечают границы игрового поля (размеры произвольные и зависят от количества участников).

Игроки становятся в центре площадки образуя круг на расстоянии 2 - 3 шагов друг от друга. По сигналу участники пытаются завладеть «хвостом» любого соперника. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок с нетронутым «хвостом» - он становится победителем.

Условия игры. Игра начинается только по сигналу. Наносить удары сопернику, держать свой «хвост» руками или прижиматься спиной к чему-либо запрещено. Участник потерявший свой «хвост» выбывает из игры (уходит за границы площадки и не мешает другим участникам).

Каюр и собаки.

Участники, время и место проведения. Игра проводится на ровной площадке в любое время года. Участвуют в ней дети разных возрастов по 3 человека. Количество троек не ограничено.

Игра развивает быстроту реакции, быстроту, скоростную- выносливость.

Необходимый инвентарь: два шнура 2-3 м.

Описание игры. На противоположных краях площадки кладут параллельно два шнура. Игроки встают около них по три человека и берутся за руки. Двое из них – собаки, третий – каюр. Каюр берёт за руки стоящих впереди собак. Дети тройками по сигналу «Поехали!» бегут навстречу друг другу от одного края шнура до другого.

Условия игры. Бежать можно только по сигналу. Выигрывает только та тройка, которая быстрее добежит до шнура. Можно предложить играющим преодолеть разные препятствия.

Тюленьи бега.

Участники, время и место проведения. Игра проводится на ровной площадке в любое время года. Участвуют в ней дети разных возрастов. Количество участников не ограничено.

Игра развивает физические качества - силу, выносливость.

Описание игры. Эта игра - состязание. Игроки подражают тюленям. Все располагаются на линии старта, руками поддерживая туловище и расслабив ноги. По сигналу игроки должны начать двигаться, используя только руки - их ноги волокутся за ними, словно хвост тюленя. Побеждает тот игрок, который первым пересечёт финишную черту.

Питьё воды - Ч ах"тадь.

Участники, время и место проведения. Игра проводится на ровной площадке в любое время года. В игре принимали участие только мальчики 8 – 15 лет.

Игра развивает мышцы рук и туловища, координацию движений, вырабатывает выдержку, решительность, смелость и волю.

Необходимый инвентарь: чурка из любого дерева высотой 30 – 50 см, толщиной 20 – 30 см и небольшая чаша, наполненная водой.

Описание игры. Игрок садился на корточки на стоящую чурку, затем пропуская руки между ног и брался руками за её края. Приняв такое положение, игрок постепенно переносил центр тяжести на руки и наклонялся грудью вперёд к чашке с водой, стоявшей недалеко от чурки. Опираясь только на руки и балансируя, он медленно опускал туловище всё ниже и ниже вперёд, чтобы глотнуть из чашки воды; затем надо было вновь вернуться в исходное положение. Игрок выполнивший все требования игры, вызывал похвалу окружающих. Над тем, кто допустил промах (не удержался на чурке, разлил воду из чашки или не смог вернуться в исходное положение), подшучивали.

Игра-состязание «Пэзнт».

Участники, время и место проведения. Игра проводится в помещении в любое время года. Участвуют в ней дети разных возрастов, количество участников не ограничено.

Игра развивает силу мышц, подвижность позвоночного столба, гибкость всего тела, ловкость, координацию движений, воспитывает смелость, выдержку, волю.

Описание игры. Игра – состязание заключается в том, чтобы, расставив широко ноги, наклониться назад как можно ниже, стараясь головой коснуться пола. При этом разрешается сгибать ноги в коленях, но запрещается сдвигать их с места; нельзя помогать себе руками, опираясь ими о пол. Когда один участник состязания выполняет упражнение, позади него должен стоять судья или другой игрок, который следит за соблюдением правил, а также измеряет ладонью расстояние от головы до пола, определяя, сколько пальцев не хватило, чтобы коснуться его головой.

«Лёжа на ремне».

Участники, время и место проведения. Игра проводится среди мальчиков, подростков, юношей и взрослых мужчин в любое время года.

Игра развивает координацию движений, вырабатывает умение держать равновесие и концентрировать внимание на своих действиях.

Необходимый инвентарь: два столба или надёжные опоры; широкий ремень длиной 5 - 5,5 м.

Описание игры. Между двумя вбитыми на расстоянии 3 - 4 м столбами натягивают широкий ремень на высоте 1 - 1,2 м от земли. Игрок подходит к ремню и ложится на него спиной. Задача игрока заключается в следующем: лёжа на ремне надо снять с себя какую-нибудь часть одежды (по договорённости между участниками игры), затем снова её надеть и при этом не потерять равновесие, не упасть с ремня.

Наколи пучок - Окрнай.

Участники, время и место проведения. Это командная игра проводится летом, в каждой команде может быть 4 - 6 человек и более.

Игра развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений и сообразительность.

Необходимый инвентарь: "копье" - ровная палка заострённая с одного конца длиной 1,5 - 2 м, и толщиной обычно не более 3 см; пучок изготовленный из соломы длиной 60 - 80 см, толщиной 10 - 15 см, его крепко обматывают верёвкой, чтобы во время игры он не рассыпался.

Описание игры. Игроки двух команд располагаются вдоль обозначенных линий напротив друг друга на расстоянии 10 - 20 м. Расстояние между членами команды 1 - 2 м. Один из игроков берёт пучок за "хвост", раскручивает его и с силой бросает в сторону другой команды. Соперники, стоящие в это время с выставленными вперёд-вверх "копьями", готовы поймать летящий и вертящийся в воздухе пучок.

Игрок на которого летит пучок, должен насадить его на "копье". Если это удаётся сделать, он снимает пучок и бросает его команде сопернице. В случае промаха он выходит из игры, а пучок передаётся тому игроку, который бросал, для повторного броска. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не потеряет всех своих игроков.

Бег с верёвкой.

Участники, время и место проведения. Игра проводится в летнее время, в ней участвуют от 6 до 10 человек.

Игра развивает выносливость, координацию движений в беге с предметом, воспитывает волю к победе.

Необходимый инвентарь: верёвку длиной не превышающей 6 - 8 м.

Описание игры. Игроки берутся одной рукой за верёвку и , держа её на уровне пояса, бегут так по намеченному маршруту. Тот, кто устанет во время бега и выпустит из рук верёвку, выбывает из игры. Победителем становится игрок, который дольше всех сумеет выдержать такой бег. Во время бега запрещается делать остановки для отдыха.

Прыжки в длину - Тэгнунд.

Участники, время и место проведения. Эта игра проводится на ровной площадке где много свободного места. Участвовать может любой желающий, количество игроков не ограничено.

Игра развивает скоростно-силовые качества, координацию движений, вырабатывает умение держать равновесие.

Описание игры. Игроки отмеряют на полу немалое расстояние и очерчивает его с двух сторон. Условия игры таковы. Перед первой чертой, обозначающей начало участка, становятся обеими ногами. Без разбега надо прыгнуть до середины отмеренного расстояния и замереть на одной ноге. Затем, стоя на одной ноге, надо прыгнуть дальше и удержаться уже на обеих ногах. Если игравший не допрыгивает до черты, он считается проигравшим; если перепрыгивает – выигравшим. При этом замеряют, насколько он прыгнул дальше черты. Бывают прыгуны, которые так сильно выбрасывают ноги вперед, что это оканчивается падением на спину. В этом случае их прыжок замеряют по тому месту, где оказались ноги.

Игры уйльтинского народа

Жмурки.

Участники, время и место проведения. Игра проводится среди детей в тёплое время года на улице, количество игроков не ограничено.

Игра развивает пространственную ориентировку, координацию движений, воображение.

Необходимый инвентарь: платок.

Описание игры. Один из участников игры становится жмуркой, ему завязывают глаза платком. Все остальные дети начинают его дразнить - легко

ударять по рукам, плечам, дёргать за одежду и т.д. Жмурка бежит за ними и старается кого-нибудь поймать. Пойманный игрок меняется со жмуркой ролями. Так игра продолжается до тех пор, пока не надоест.

Прыжки через верёвку - Хэкэкипэккити.

Участники, время и место проведения. Игра проводится на воздухе в летнее время года среди мальчиков и девочек, а также юношей и девушек. Количество игроков не ограничено.

Игра развивает силу, ловкость, координацию движений, выносливость, чувство ритма, смелость и решительность.

Необходимый инвентарь: ремень или верёвка 5 - 6 метровой длины.

Описание игры. Два игрока стоя быстро крутят за концы длинную верёвку (ремень). Остальные игроки по очереди прыгают через неё в постепенно усложняющихся разных позициях: на одной и на двух ногах; сидя на корточках; стоя на коленях; на четвереньках; лёжа на земле лицом вниз; лёжа на боку; лёжа спиной к верёвке. Победителем становится тот, кто дольше всех пропрыгает названными способами, не задев верёвку.

Поймать оленя.

Участники, время и место проведения. Игра проводится в зимнее время года на улице на каком-нибудь ровном месте. Участвуют мальчики-подростки, количество игроков не ограничено.

Игра развивает скорость бега, координацию движений, выносливость, точность метания аркана (маута), воспитывает волю, целеустремлённость.

Необходимый инвентарь: аркан (маут) - для каждого участника, рога оленя, к которым привязывается длинная верёвка.

Описание игры. Один из участников игры (по жребию) берёт верёвку с привязанными к ней рогами и бегом тащит их по снегу. Остальные игроки бегут за рогами и стараются набросить на них свои арканы.

Медвежата.

Участники, время и место проведения. Состязание для двух игроков. Игра проводится на ровной площадке в любое время года. Количество пар не ограничено.

Игра развивает силу, выносливость, воспитывает волю, решительность, целеустремлённость.

Необходимый инвентарь: кушак (пояс) – для каждого участника.

Описание игры. Играющие находятся в обоюдном захвате, обхватывая одну руку и талию соперника ухватившись за кушак (пояс) на спине оппонента. По сигналу, соперники пытаются оторвать своего противника от земли (поверхности) приподымая его над собой. Выигрывает тот игрок, кто первым сможет оторвать своего соперника от поверхности земли (пола).

Условия игры: пытаться поднять соперника можно только по сигналу. Разрывать захват отпуская пояс и ронять соперника нельзя.

Бой олений - кто кого забодает.

Участники, время и место проведения. Состязание для двух игроков. Игра проводится на ровной площадке в любое время года. Количество пар не ограничено.

Игра развивает силу, выдержку, упорство, воспитывает волю, целеустремлённость.

Описание игры. Два игрока становятся на четвереньки лицом к лицу, касаясь друг друга лбами. Между ними прочерчена линия. По сигналу ведущего каждый игрок пытается вытолкнуть соперника назад, при этом их лбы должны касаться друг друга на протяжении всего соревнования. Выигрывает тот, кто полностью пересечет линию, зайдя на территорию противника.

Волк и олени.

Участники, время и место проведения. Игра проводится на ровной площадке в любое время года. Количество игроков не ограничено.

Игра развивает быстроту, скорость реакции, ловкость, выносливость.

Описание игры. Из игроков выбирается волк, остальные – олени. На одном конце площадки очерчивается место для волка. Олени пасутся на противоположном конце площадки создавая круг. 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. Игра продолжается пока волк не поймает оговорённое количество оленей.

Условия игры: выбегать из «круга» можно только по сигналу(рычание волка). Тот, кого поймали, должен идти за волком.

Прыжки в высоту, отталкиваясь двумя ногами.

Участники, время и место проведения. Эту игру устраивают как мальчики, так и девочки. Она проводится в любое время года на ровной площадке. Количество участников не ограничивается.

Игра развивает прыгучесть, ловкость, координацию движений, воспитывает смелость, решительность, приучает к собранности и сосредоточенности.

Необходимый инвентарь: ремень или верёвка 5 - 6 метровой длины.

Описание игры. Два игрока держат натянутый ремень на уровне пояса. Остальные дети по очереди с разбега перепрыгивают через ремень, отталкиваясь двумя ногами от земли и приземляются тоже на обе ноги. Если все участники игры преодолели эту высоту, не задев ремень, его поднимают выше: на уровень груди, плеч, до подбородка, носа, глаз, макушки головы и выше - по договорённости. Задача игроков - преодолеть наибольшую высоту, не задев ремня.

Зааркань оленя.

Участники, время и место проведения. Игра проводится как зимой так и летом на ровной площадке. Количество игроков не ограничено.

Игра развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений, точность метания аркана (маута), воспитывает волю, целеустремлённость.

Необходимый инвентарь: аркан (маут) - для каждого участника; несколько оленьих рогов.

Описание игры. Несколько ребят, изображают оленей, держат в руках на уровне головы оленьи рога и всё время находятся в движении. Другие игроки, "оленоводы", стараются набросить арканы на рога. Тот, кого заарканили, выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока все "олени" не будут заарканены.

Схвати варежку.

Участники, время и место проведения. В игре участвуют мальчики, подростки, юноши. Количество игроков не ограничено.

Игра развивает мышечный корсет туловища, мышцы плечевого пояса и спины, воспитывает выносливость и волю.

Необходимый инвентарь: варежка; верёвка для каждого участника 1-1,5 м.

Описание игры. Варежку кладут на расстоянии 5 - 10 м от линии старта и дальше отмеряют ещё одно расстояние до финиша, тоже 5 - 10 м. Участникам игры связывают ноги на уровне щиколоток верёвкой, и они располагаются, опираясь на руки, на линии старта. По команде все игроки начинают продвигаться на руках в сторону лежащей варежки, которую надо схватить зубами и пронести до финиша. Кто сделает это первым, тот становится победителем.

Игра с ремнём.

Участники, время и место проведения. Игра проводится среди мальчиков и девочек в тёплое время года на улице. Количество игроков не ограничено.

Игра развивает координацию движений, ловкость, прыгучесть, воспитывает смелость и решительность.

Необходимый инвентарь: длинный, не менее 2 - 3 м, ремень.

Описание игры. Два игрока крутят ремень, держа его за концы. Остальные участники игры стоят в стороне и, когда ремень находится сверху, по очереди стараются пробежать под ним так, чтобы не оказаться задетым. Затем они, также по очереди, уловив подходящий момент, перескакивают через ремень, когда он находится внизу.

Метание маута на дальность.

Участники, время и место проведения. Состязание для мальчиков, которое проводится на ровной площадке в любое время года. Количество участников не ограничивается.

Игра развивает координацию движений, силу, точность метания аркана (маута), воспитывает волю, целеустремлённость.

Необходимый инвентарь: аркан (маут) - для каждого участника.

Описание игры. На ровной площадке проводят черту. Участник становится возле линии с маутом в руках. Сделав замах, он бросает маут вперед-вверх как можно дальше. Если маут улетает дальше своей длины, участник может забежать за линию и пробежать несколько шагов с маутом, не выпуская его из рук. После

этого на место, где лежала дальняя часть маута, кладут камень или забивают палочку. Затем игрок делает еще три попытки. Засчитывается лучший результат. За первым участником выходит второй и т.д. Побеждает участник, мaut которого улетает на большее расстояние, чем у других соперников.

Отбивка оленей.

Участники, время и место проведения. Игра проводится на ровной площадке в любое время года. Количество игроков не ограничено.

Игра развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений, точность метания мяча.

Необходимый инвентарь: малые мячи (не менее 3 шт.)

Описание игры. Группа играющих находится внутри очерченного круга. Выбираются три пастуха, они за кругом - это оленеводы. По сигналу «Раз, два, три - отбивку начни!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным, отбитым от стада. Каждый пастух отбивает пять-шесть раз. После чего он подсчитывает отбитых оленей.

Условия игры: бросать мяч можно только в ноги и только по сигналу. Стрелять надо с места в подвижную цель.

Игры нанайского народа

Борьба ногами лёжа.

Участники, время и место проведения. Состязание для двух игроков. Игра проводится на ровной площадке в любое время года. Участвуют в ней мальчишки-подростки, юноши и взрослые мужчины. Количество пар не ограничено.

Игра развивает силу, укрепляет мышцы туловища, воспитывает выдержку, упорство, волю к победе.

Необходимый инвентарь: в зале – маты спортивные или борцовские (татами).

Описание игры. На траву (маты) параллельно друг другу, но головами в разные стороны на спину ложится пара соревнующихся. Каждый из борцов поднимает вверх ногу со стороны соперника, поднятыми ногами они упираются друг в друга чуть ниже пяток. Вторая нога лежит прямо, руки вытянуты вдоль туловища, ладони упираются в землю (мат). По команде судьи участники состязания начинают борьбу: каждый давит своей ногой ногу соперника, пытаясь опустить её ему за голову или вынудить его перевернуться через голову. Побеждает тот, кому удаётся это сделать.

Победитель пары продолжает борьбу со следующим участником. Поединки продолжаются до тех пор, пока не определится чемпион.

Охота на уток - Гасаваайцаори.

Участники, время и место проведения. Игра проводилась в тёплое время года на ровной площадке. Принимают в ней участие как мальчики, так и девочки 8 - 13 лет. Количество игроков не ограничивается.

Игра развивает ловкость, координацию и быстроту движений, точность броска, быстроту бега.

Необходимый инвентарь: малые мячи.

Описание игры. В начале игры на земле чертили круг, обозначавший озеро, диаметр его зависит от количества детей. Неподалеку, в лесу, в кустарнике, прятался охотник (или несколько охотников). Дети, изображавшие «уток», сидели на корточках и громко крякали, искусно подражая настоящим уткам. По условному сигналу «утки» поднимались и «летели» к озеру. Скрывающийся «охотник» бросал в бегущих мячи, «убивая уток».

Каждый запятнанный мячом игрок выходит из игры. Полёт «уток» с «озера» на другое место и обратно к «озеру» происходит несколько раз, пока не будут «убиты» все «утки».

«Читүмэчи» - «Отними мяч».

Участники, время и место проведения. Игра проводится в тёплое время года на любой ровной площадке, которую разграничивают линиями, размеры её обговариваются до игры. Участвуют в ней и мальчики, и девочки 7 - 15 лет. Играют командами, которые по составу могут быть как смешанными, так и однородными и насчитывать от 3 до 6 человек.

Игра развивает ловкость, координацию движений.

Необходимый инвентарь: Для игры из рыбьей кожи делают круглый или продолговатый мяч диаметром примерно 20 см, который набивают тряпками и соломой.

Описание игры. Перед игрой проводится жеребьёвка, чтобы определить команду, которая будет вводить мяч в игру. Члены команды располагаются на поле произвольно. Игроки команды, владеющей мячом, бросают его друг другу одной или двумя руками так, чтобы его не смогли перехватить соперники. Задача команды соперников - завладеть мячом, перехватив или даже выхватив его, и начать передавать между игроками своей команды. Игра проходит до определённого счёта, о котором договариваются заранее. Команда, на чьём счету больше перехваченных или выхваченных у соперника мячей, признаётся победительницей.

Бег на выдохе.

Участники, время и место проведения. Игра проводилась в тёплое время года, забег устраивают вокруг стойбища. В состязании принимают участие мальчики и девочки 7 – 13 лет в любом количестве.

Игра развивает выносливость, быстроту бега, укрепляет лёгкие, вырабатывает волю, воспитывает честность.

Описание игры. Участники игры перед началом бега делали глубокий вдох и начинали бег, во время которого надо было постепенно издавать непрерывный

звук, например «а» или «э». Пока звук был слышен, игрок бежал. Когда звук прекращался, игрок останавливался – это был его финиш. Тот, кто сумел пробежать на выдохе дальше всех, становится победителем.

Прыжки по кочкам.

Участники, время и место проведения. Проводится игра в летнее время. Количество игроков произвольное.

Игра развивает ловкость, координацию движений, силу ног и прыгучесть, а также воспитывает смелость и решительность.

Описание игры. На земле чертят стартовую линию и некоторое количество хаотически расположенных кругов "кочек" диаметром 30 - 40 см. Размеры "кочек" и расстояние между ними зависит от возраста участников игры: чем они старше, тем меньше диаметр "кочек", а расстояние больше, и наоборот.

Игрок становится у стартовой линии, затем по команде одного из участников начинает прыгать по "кочкам" с одной на другую. Прыжки выполняются с ноги на ногу, наступать на "кочку" двумя ногами, останавливаться и стоять на ней или менять ногу запрещается. Правильно преодолевшим дистанцию считается тот, кто не пропустил ни одной "кочки". Если игрок не смог попасть ногой на "кочку", наступил на линию, обозначающую "кочку", или пропустил "кочку", то он выбывает из игры. Ценится не только точность прыжков по "кочкам", но и быстрота прохождения дистанции.

Борьба спинами стоя.

Участники, время и место проведения. Игру можно проводить в любое время года на ровной площадке. Участвуют в ней в основном мальчики 10 - 16 лет.

Игра развивает силу, ловкость, силовую выносливость, воспитывает смекалку.

Описание игры. Все участники борьбы разбиваются на пары по росту. Соперники становятся спиной друг к другу и выполняют захват в локтевых суставах. Начинают борьбу по сигналу, задача игроков - оторвать ноги соперника от земли или свалить его с ног. Игрок, которому удалось это сделать, становится победителем пары и продолжает борьбу с другими соперниками. Поединки продолжаются до тех пор, пока не определится единственный победитель среди всех участников борьбы.

Перетягивание палки.

Участники, время и место проведения. Игру можно проводить в любое время года как на улице, так и в помещении. Участие в ней принимают все желающие, но подростки обязательно подбирают себе соперника по возрасту и росту.

Игра развивает мышцы всего тела, особенно спины, воспитывает волю, смекалку, выдержку, настойчивость.

Необходимый инвентарь: гладко ошкуренная тальниковая палка длиной 60 - 80 см, толщиной 4 - 5 см.

Описание игры. Два игрока садятся на землю (на пол), упираются ступнями выпрямленных ног друг в друга, а вытянутыми руками берутся за палку. Хват произвольный. По команде они начинают тянуть палку каждый к себе, стараясь поднять соперника на ноги. Тот, кому это удалось сделать, становится победителем пары и сам выбирает себе следующего соперника. Игра проходит до тех пор, пока не выявится чемпион встречи.

Мапакачи - медведь.

Участники, время и место проведения. Игра проводится на ровной площадке. Участвуют в ней мальчики 6 - 14 лет. Игра командная, численность команды может быть различной и зависит от длины верёвки, используемой в ней.

Игра развивает ловкость, силу мышцы плечевого пояса, воспитывает волю к победе.

Необходимый инвентарь: длинная верёвка.

Описание игры. Из желающих играть выбирается "медведь" - *мана*. Для игры заранее подготавливают длинную верёвку, посередине которой завязана петля для медведя. Игрок - "медведь" надевает себе на пояс петлю, руки при этом оставляя свободными.

Команды становятся по обе стороны от "медведя", берутся руками за верёвку и по сигналу начинают тянуть её каждая в свою сторону "медведь" при этом пытается схватить кого-либо из игроков. Обычно ему удаётся поймать игрока той команды, которая слабее тянет верёвку в свою сторону и к которой "медведь" оказывается ближе. Пойманный игрок становится "медведем", а исполнявший эту роль - членом той команды, из которой был пойман игрок.

Гонки на собачьих упряжках.

Участники, время и место проведения. Состязание для двух игроков. Игра проводится на ровной площадке, имеющую разделительную линию, в любое время года. Участвуют в ней мальчики-подростки, юноши и взрослые мужчины. Количество пар не ограничено.

Игра развивает силу, выносливость, укрепляет мышцы туловища, ног и рук, воспитывает выдержку, упорство, волю к победе.

Необходимый инвентарь: кушак (пояс) - для каждого участника; верёвка длиной 3 – 4 м.

Описание игры. Игроки становятся на четвереньки, спиной друг к другу. Затем игроков соединяют между собой веревкой, прикрепляя ее к кушаку (поясу) на спине каждого игрока. Посередине между позициями игроков находится линия. По сигналу каждый игрок пытается вытащить своего соперника за линию.

Условия игры: тянуть можно только по сигналу. Побеждает тот, кто полностью затащит соперника на свою территорию.

Бег с палкой - «копъём».

Участники, время и место проведения. Игра проводится летнее время, участвуют в ней от 5 до 12 мальчиков 8 - 13 лет.

Игра развивает быстроту и ловкость, силу и подвижность плечевых суставов, а также вырабатывает глазомер и точность броска.

Необходимый инвентарь: палка - "копье", длиной 1,5 - 2 м, толщиной 2 - 3 см. – для каждого участника; мишень.

Описание игры. До начала игры выбирается дистанция от старта до финиша, она произвольная, о ней договариваются перед игрой. На расстоянии 3 - 5 м от линии финиша устанавливают мишень. Мишенью служит кочка, подвешенная на верёвке к дереву на высоте около 2 м или привязанная к верхнему концу двухметровой палки, установленной вертикально.

Игроки становятся у линии старта. Палку - "копье" можно держать во время старта и бега в любой руке - так, как это удобно игроку. Бег начинается по команде. Надо как можно быстрее добежать до финишной линии и уже от неё бросить копье в цель (нередко участники забега бросают снаряд, еще не достигнув финиша, это считается ошибкой). На финише стоит помощник организатора игры, который следит за соблюдением правил состязания, он же определяет самого меткого игрока.

Кто первый?

Участники, время и место проведения. Игра проводится в тёплое время, участвуют в ней только мальчики 6 - 14 лет, количество играющих должно быть обязательно чётным.

Игра развивает быстроту бега, выносливость, координацию движений и ловкость.

Описание игры. Чертится круг, размеры его зависят от возраста участников: чем они старше, тем больше диаметр круга, и наоборот. Круг делится прямыми линиями на четыре равные части, в точках пересечения этих линий и круга встают игроки, лицом в круг. По команде два игрока стоящие друг против друга, начинают бег, причём оба соперника бегут по кругу в одну сторону. Срезать дистанцию запрещается, за нарушение этого правила, участник выбывает из игры. Оббежав весь круг, и обязательно добежав до своего места, игроки бегут в центр круга. Тот, кто оказался в центре круга первым, становится победителем первой пары. Затем соревнуется следующая пара игроков. Победители пар состязаются между собой, и так до тех пор, пока окончательно не определится самый быстрый и выносливый игрок.

Отобрать палочку.

Участники, время и место проведения. Игру проводят в любое время года, как на свежем воздухе, так и в помещении. Обычно её устраивают мальчики и девочки 7 - 16 лет.

Игра развивает силу мышц плечевого пояса и всего туловища.

Необходимый инвентарь: ровная и гладкая палочка длиной 20 - 25 см, толщиной 3 - 4 см. По середине палочки вырезают или проводят поперечную линию - этой отметки пальцами касаться нельзя.

Описание игры. Два игрока становятся друг к другу боком, выставив опорную ногу вперёд, и крепко берутся за палочку вытянутой вперёд со стороны

соперника рукой (вторую руку держат за спиной). По команде судьи или одного из игроков каждый начинает тянуть палочку к себе, при этом сходить с места запрещается. Кто вырвет палочку, тот становится победителем пары и зовёт следующего участника. Поединки заканчиваются тогда, когда определится игрок, выигравший у всех своих соперников. Он и получает звание чемпиона.

Игры эвенкийского народа

«Кома кыс-кыс» - мать защищает своих детей.

Участники, время и место проведения. Игру проводят в любое время года, как на свежем воздухе, так и в помещении. Участвуют в ней дети 6 – 12 лет. Количество учащих произвольное.

Игра развивает быстроту реакции, координацию движений, ловкость, воспитывает смекалку, смелость и решительность.

Описание игры. Перед началом игры участники выбирают "черта" и "мать". После этого игроки берутся руками за пояс впереди стоящего, создавая таким образом "цепь". Впереди становится "мать", которая должна защищать от "черта" своих "детей" - расставив руки широко в стороны. Задача "черта" - в ходе игры переловить (схватить, запятнать) по одному всех игроков. "Черт" пытается перехитрить "мать" и схватить крайнего игрока в "цепи". Кого он схватил, тот выходит из игры.

«Тлоть» – прыжки на одной ноге.

Участники, время и место проведения. Игру можно проводить в любое время года на ровной площадке. Количество участников не ограничено.

Игра развивает силу ног, прыгучесть, выносливость, ловкость, воспитывает смелость, силу воли, выдержку.

Описание игры. Все участники становятся у линии, принимая исходное положение – стоя на одной ноге. По команде судьи они начинают прыжки. Кто быстрее преодолеет расстояние, тот становится победителем. Прыгать разрешается на любой ноге, но не сменяя ног.

Платок.

Участники, время и место проведения. Проводится эта игра в тёплое время года. Участвуют в ней дети, подростки и молодёжь обоего пола. Количество игроков произвольное. Игра проводится в быстром темпе.

Игра развивает быстроту бега, скорость реакции, координацию движений и ловкость.

Необходимый инвентарь: платок.

Описание игры. Участники становятся в круг лицом к центру. Один из игроков исполняет роль водящего. Он ходит по кругу платком, затем незаметно кладёт платок кому-нибудь на плечо и убегает. Игрок на чьём плече оказался платок, старается догнать убегающего и отдать ему платок. Водящий пытается не только убежать, но и суметь занять его место в круге. Если вернуть платок не

удаётся, игрок также незаметно кладёт его на плечо кому-то из участников игры, стоящих в круге, а сам старается не получить обратно платок от соперника и занять его место, пока тот бежит за ним.

Игра с прыжками через верёвку - «Мульхат».

Участники, время и место проведения. Игра проводится в летнее время года среди хорошо физически подготовленных мальчиков-подростков и юношей. Количество её участников не ограничивается.

Игра развивает ловкость, быстроту реакции, координацию движений, воспитывает смелость и уверенность.

Необходимый инвентарь: верёвка 4 - 5 метровой длины, к одному концу которой привязывается утяжеляющий предмет - кусок кости или небольшой камень (мешочек с песком).

Описание игры. Участники игры выстраиваются по кругу. Водящий, лёжа в центре круга, держит верёвку с небольшим утяжелителем на конце. С криком «Мульхат!» он начинает крутить её с максимальной скоростью, а игроки, подпрыгивая, должны избегать удара утяжелителем по ногам. Кто не смог избежать удара, выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок - победитель.

Игра в мяч - Покседе.

Участники, время и место проведения. Игра проводится в летнее время на ровной площадке, участвуют в ней команды мальчиков 8 - 12 лет. Игровое поле делится пополам линией и натянутой над ней между двух вбитых в землю кольев-столбов верёвкой. Верёвка натягивается на уровне головы игроков. Длительность игры по времени не регламентируется.

Игра развивает ловкость, быстроту реакции, координацию движений, воспитывает выдержку, волю.

Необходимый инвентарь: мяч довольно большого диаметра - наподобие современного волейбольного мяча; два закреплённых столба или стойки; длинная верёвка.

Описание игры. Игроки команд располагаются на своих участках игрового поля в шахматном порядке. По жребию или согласованию между командами игрок одной из них вводит мяч в игру. Соперники должны отбить летящий мяч назад ладонью руки, посылая его выше натянутой верёвки. Мяч не должен падать на землю. Команда допустившая падение мяча, теряет очко. Выигрывает команда, которая допустила меньше падений мяча на своей стороне.

Игру можно усложнить введением следующего правила: упустивший мяч игрок садится на землю там, где до этого стоял; если во время игры ему удастся поймать мяч сидя, он сможет подняться и участвовать в игре на общих основаниях.

Метание маута - Маурл лакал.

Участники, время и место проведения. Игра проводится в летнее время, в ней участвуют мальчики-подростки.

Игра развивает ловкость, сноровку, быстроту реакции, координацию движений, воспитывает решительность, уверенность, профессиональные качества оленевода.

Необходимый инвентарь: аркан (маут); олени рога - для каждого игрока.

Описание игры. Несколько участников держат над головой олени рога и бегают с ними по площадке. У одного игрока в руках аркан. Выждав удобный момент, он бросает свой маут на рога пробегающего "оленья", стараясь заарканить его. Тот, кого заарканили, выходит из игры. В игре может быть несколько игроков - "оленево́дов" с маутами.

Олени и волки - Орор-ахилкан.

Участники, время и место проведения. Игра проводится в любое время года. Количество её участников не ограничивается.

Игра развивает ловкость, координацию движений, быстроту бега, воспитывает смелость, решительность, уверенность.

Описание игры. Играющие выбирают «волка» и разделяются на две команды «олений».

Играющие очерчивают два круга на расстоянии примерно 10 м друг от друга. Один играющий – «волк», остальные – «олени». «Волк» помещается между кругами, остальные – внутри кругов. Когда играющие перебегают из одного круга в другой, «волк» ловит их и делал вид, что ест «оленья». В это время остальные бегают смелее. «Волк» должен поймать всех игроков.

«Чукча».

Участники, время и место проведения. Игра проводится среди мальчиков - подростков в любое время года как на улице, так и в помещении. Количество участников не ограничивается.

Игра развивает ловкость, силу мышц ног и туловища, координацию движений, воспитывает волю, решительность и выдержку.

Описание игры. Один из игроков принимает исходное положение приседа и в этом положении начинает передвигаться строго на пятках, выбрасывая то одну, то другую ногу так, чтобы опереться на пятку. Кто совершает ошибку, тот выбывает из игры. Победителем становится игрок, сумевший пройти таким способом наибольшее расстояние.

«Стой! Олень».

Участники, время и место проведения. Игра проводится в любое время года на ровной разграниченной площадке. Количество участников не ограничено.

Игра развивает ловкость, координацию движений, быстроту бега, выносливость, воспитывает волю, решительность, уверенность.

Описание игры. Играющие находятся в разных местах ровной площадки

Выбирается пастух. Получив палочку, он становится на середине площадки. После сигнала «Беги, олень!» все разбегаются по площадке, а пастух старается догнать кого-нибудь из играющих, коснуться его палочкой и крикнуть: «Стой,

олень!». Тот, кого коснулась палочка, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пастух поймает всех или оговоренное количество «олений».

Условия игры. Разбегаться можно только по сигналу «Беги, олень!». Осаленные отходят в условленное место. Салить надо осторожно.

Игра с маутом.

Участники, время и место проведения. Игра проводится в любое время года среди детей и подростков.

Игра развивает ловкость, координацию движений, быстроту реакции, воспитывает внимание, решительность, целеустремлённость.

Необходимый инвентарь: аркан (маут).

Описание игры. Участники игры, держась обеими руками за маут, растягивают его по кругу. Водящий становится внутрь круга. По команде игроки, образовавшие круг, начинают бегать по кругу то в одну, то в другую сторону, перехватывая руками аркан. При этом выпускать маут из рук запрещается. Задача водящего - запятнать любого игрока, коснувшись любой его руки. Такой игрок выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не запятнает за руку всех её участников. Следующим водящим становится тот, кого запятнали самым первым.

Игра в мяч - Мачикат.

Участники, время и место проведения. Игра проводится в любое время года. Количество участников не ограничено, но должно быть чётным.

Участники игры делятся на две команды с одинаковым количеством игроков. Игровое поле размечается линиями; его размеры произвольные и зависят от количества игроков.

Игра развивает ловкость, координацию движений, скорость и выносливость бега, пространственную ориентацию, воспитывает чувство коллективизма, выдержку и волю к победе.

Описание игры. Участники игры одной из команд должны, передавать ногами мяч друг другу, пытаясь загнать его за линию команды противников.

Ловля оленей.

Участники, время и место проведения. Игру устраивают в любое время года на ровном месте, где отмечают границы игровой зоны. Участвуют в ней как мальчики, так и девочки. Количество игроков не ограничивается.

Игра развивает ловкость, координацию движений, скорость и выносливость бега, воспитывает решительность, смелость, уверенность в своих силах.

Необходимый инвентарь: аркан (маут).

Описание игры. Выбираются два водящих. Взяв аркан за концы, они стараются поймать им, т.е. охватить, кого-нибудь из игроков, которые бегают в пределах отмеченной зоны. Пойманные игроки сменяют водящих.