

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования «Центр «Поиск».

Внеклассное мероприятие  
по Северному Многоборью

# "Прыжки через нарты"



Инструктор по физической культуре:  
Хозяинов П.В.

с.Саранпауль, 2020 год.

**Тема занятия:** Национальные виды спорта «Северное Многоборье «Прыжки через нарты».

**Цели:**

- дать общее представление о национальном виде спорта «Северное Многоборье «Прыжках через нарты»;

- прививать интерес к изучению истории формирования данного вида спорта.

**Задача:**

**Образовательная:** - познакомить видами нарт;

**Развивающая:** - силу, ловкость, выносливость;

**Воспитательная:** - расширить кругозор детей к данному виду.

**Инвентарь и место проведения соревнований.**

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

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Ход занятия:**

**Орг.момент.**

Добрый день, ребята! Посмотрите на картинки, и скажите, к какому виду деятельности они относятся?

*(показ картинок)*

*(ответы детей)*

Правильно, они относятся к спорту.

Выберите, те картинки, которые относятся к Северному многоборью.

*(ответы детей)*

**Основная часть:**

**Теория. История формирования данного вида спорта.**

Первый турнир был проведен в 1946 году. В нем принимали участие спортсмены из Ямала и Югры. Первые состязания национального масштаба были проведены в 1957 году. В 1960 году в данном турнире принимали участие округа: Ямало-Ненецкий, Ханты-Мансийский и Эвенский.

*(показ нарт)*

**Прыжок через нарты.**

Нартами называют сани. Их устанавливают подряд в несколько рядов. Они являются имитацией деревянных ограждений, через которые необходимо перепрыгнуть. Победителем считается тот, кто смог преодолеть все препятствия быстрее всех. Первые рекорды были зарегистрированы в 1960 году в г. Салехарде.

Последним рекордом считается достижение А. Тасьманова.



**Тасманов Александр Павлович**

Он смог преодолеть деревянные ограждения 820 раз.  
*(показ фото)*



Турнир включен в обязательный перечень проведения национальных праздников народов Севера. Соревнование проводится в период празднования

религиозных, государственных и традиционных фестивалей. Данный турнир организуют в странах Скандинавии.

Национальные виды спорта народов Севера, как вид спорта, родились в процессе трудовой деятельности народов Севера, и очень рано стали представлять собой объективно – существовавшие средства физического воспитания. С развитием национальной культуры народов Севера появилась потребность осуществлять свои действия в более эмоциональной форме — в форму состязания в силе, ловкости, выносливости и т. д.

Размеры взрослых нарт: высота — 50 см, ширина сверху — 50 см, ширина у основания — 70 см, длина 120 см.



*(показ больших нарт)*

Для спортсменов младшей и средней детских групп высота нарыты 30 см, ширина сверху — 30 см, ширина у основания — 50 см, длина 120 см.



*(показ средних нарт)*

Для спортсменов старшей детской и младшей юношеской групп высота нарты — 40 см, ширина сверху — 40 см, ширина у основания — 60 см, длина 120 см.



*(показ маленьких нарт)*

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



*(показ)*

Для соревнований расставляют 10 нарты в ряд.

## Национальная игра «Прыжки через нарты»



(показ)

Нарты расставляются строго по прямой линии, их положение отмечается известью или другим материалом, не создающим участнику помехи, чтобы было видно, сдвинуты нарты или нет. Нарты должны быть пронумерованы с боковых сторон. Правила преодоления нарт.

### **Практическая часть.**

Прыжки через нарты производятся по следующим правилам:

- прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места;

(показ, дети выполняют)

- каждый участник имеет право на 3 попытки, в зачет идет лучший результат из 3-х попыток;
- участники выполняют прыжки поочередно, согласно записи в протоколе (очередность устанавливается жеребьевкой), по одной попытке прыгают все участники, а затем в таком же порядке приступают ко второй попытке и т. д.;
- участник выходит на исходную позицию по вызову судьи, и начинает выполнять прыжки только с разрешения судьи;
- разрешается произвести перенос ног через нарты только прямо перед собой;

(показ)

- участник, преодолевший 10 нарт, приземляется на обе ступни перпендикулярно нартам, прыжком делает поворот на 180 °, обязательно с одновременным отталкиванием двух ног, на поворот дается 5 сек. (отсчет времени производится с момента приземления после преодоления последней нарты до момента отталкивания для преодоления нарты);

## (показ)

- прыжки через нарты выполняются участником до первой ошибки;
- перед началом прыжков до команды судьи «можно» участник имеет право передвигать, переступать ногами, подпрыгивать на месте;
- прыгать разрешается босиком или в спортивной обуви;
- участникам разрешается пропускать ту или иную попытку, в этом случае он должен заблаговременно сообщить об этом судье – секретарю.

### **Судья прекращает прыжки если:**

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

### **Заключительная часть.**

### **Обобщение и систематизация знаний, умений и навыков.**

*(провести мини – соревнования, внутри объединения и выявить лучшего).*

### **Итог:**

- каким видом спорта вы познакомились (*прыжки через нарты*);
- какому народу относятся (*народам Севера*);
- вспомните правила выполнения прыжков через нарты.

### **Рефлексия:**

- что понравилось;
- что легче было выполнить;
- какие затруднения были при выполнении;
- посоветуете ли вы своим друзьям заниматься данным видом спорта.