

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Центр «Поиск»

Внеклассное мероприятие
по Северному Многоборью

"Тройной национальный прыжок"



Инструктор по физической культуре:
Хозяинов П.В.

с. Саранпауль, 2021 год.

Внеклассное мероприятие по Северному Многоборью «Тройной национальный прыжок».

Тема: Национальные виды спорта по Северному Многоборью «Тройной национальный прыжок».

Цели:

- дать общее представление о виде спорта народов Севера «Тройного национального прыжка»;
- прививать интерес к изучению истории формирования данного вида спорта.

Задача:

1.Образовательная:

- познакомить с рекордсменами и мастерами спорта и их рекордами
- научить выполнять тройной национальный прыжок;

2.Развивающая: - силу, ловкость, быстроту, прыгучесть, координацию движения; память, мышление, внимание;

3.Воспитательная: - расширить кругозор детей к данному виду спорта;

- прививать любовь к национальным видам спорта через изучение рекордсменов ХМАО и ЯМАО.

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)

Почему, вы выбрали именно их?

(ответы детей)

Основная часть:

Теория. История формирования данного вида спорта.

Одна из легенд о тройном национальном прыжке повествует о том, как нашел спасение от стаи волков охотник – тундровик. Собрав все силы, он прыгнул сразу двумя ногами на первый в ручке камень, с него на второй, со второго на берег. Это позволило ему остаться в живых.

Первые официальные соревнования по национальным видам спорта, в программу которую вошел, Тройной национальный прыжок, состоялись в 1957 году (Ямало-Ненецком автономном округе)

Рекордсменом в тройном национальном прыжке России является Семен Иннокентьевич Говоров (Якутия).



Его рекорд составляет: – **11 м 11 см**, сам он из Салехарда, а рекорд выполнил в Нарьян – Маре, в 1994 году.

Из ХМАО – Югры был Сергей Пургин, из города Урая, чемпионом России по тройному национальному прыжку, в 2002 году.

Хотелось бы, чтобы среди вас, ктонибудь также вышел в мастера спорта, а ещё лучше стать рекордсменом Березовского района или ХМАО. Для этого вы должны постараться выполнить определенный норматив.

(показ)

МС выполняется с 16 лет, КМС – с 14 лет, 1-3 спортивные разряды и юношеские спортивные разряды – с 11 лет.

Мужчины, женщины, юниоры, юниорки (16-17 лет).

Мужчины МС-10,25;

Женщины МС-8,00;

Мужчины КМС-9,70;

Женщины КМС-7,50.

Юноши, девушки (14-15 лет).

Юноши КМС-9,70;

Девушки КМС-7,50.

Юноши, девушки (11-13 лет).

Юноши: 1 разряд-7,00; 2 разряд-6,50; 3 разряд-5,80.

Девушки: 1 разряд-5,50; 2 разряд-5,00; 3 разряд-4,80.

(показ схемы)

Практическая часть.

Место проведения, оборудование, инвентарь.

1. Соревнование по тройному прыжку выполняются с одновременным отталкиванием двумя ногами.

(показ)

Соревнование проводится в летнее время на травяных, грунтовых, гаревых и других спортивных площадках, тщательно очищенных от камней и других предметов, мешающих проведению соревнований, в зимнее время – в спортивном зале;

2. Длина сектора для выполнения упражнения – 35 - 45 метров;

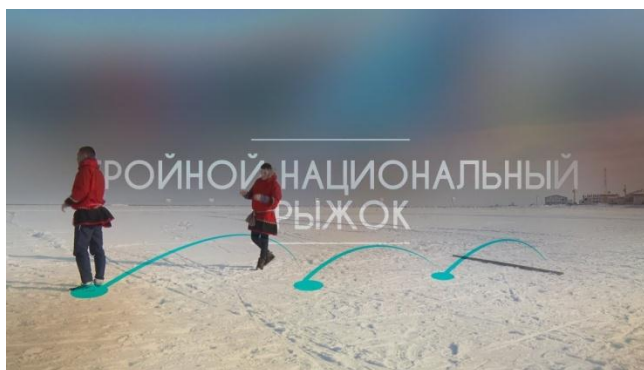
(показ)

- из них зона разбега – 20 - 25 метра, зона выполнения прыжка – 15 – 20 метров, ширина сектора – 2 - 4 метра;

(показ)

3. Место первоначального отталкивания: доска (длина — 120-150 см, ширина 20–25 см) расположена перпендикулярно линии разбега, чтобы она была вровень с поверхностью (пола) земли, посыпается песок с одного края доски или устанавливается валик из пластилина диаметром до 0,5 см, для определения заступа;

(показ)



4. Коридор прыжков и приземления: длина - 15–20 м, ширина - 2 м;

(показ)

5.В зимнее время в спортивном зале место отталкивания обозначается белой краской (мелом);

(показ)

6.Весь сектор ограничивается белыми матерчатыми линиями;

(показ)

7.Для измерения результата прыжка используется 20 – метровая металлическая рулетка и колышек, фиксирующий место приземления спортсмена, выполнившего попытку;

(показ)

8.Для фиксации правильности выполнения попытки участником соревнований у судьи, стоящего у линии отталкивания, должен быть судейский флажок красного цвета.

(показ)

Правила выполнения прыжка.

1.Тройной прыжок начинается от стартовой черты, с разбега или без, касаясь двумя ногами площадки одновременно.

(показ)

2.Тройной прыжок должен выполняться на самую длинную дистанцию. Кто дальше прыгнул, тот и победил. Главное условие – прыжок следует выполнять двумя ногами;

(показ)

3.Правила тройного прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами;

(показ)

4.Прыжки можно выполнять с места или с разбега (по желанию участника);

**(разучивание и выполнение прыжка)
(исправление ошибок)**

Результат не засчитывается если:

1.Участник выполнил прыжки без команды судьи «можно»;

- 2.Отталкивание или приземление в любом из прыжков произведено одной ногой;
- 3.При отталкивании сделал заступ (наступил на линию);
- 4.После окончания выполнения прыжков участник вышел из сектора назад (выход производится только вперед);
- 5.Применил в прыжках любой вариант сальто;
- 6.Наступил на линию двухметрового коридора. Судья объявляет «нет» и производит повторные отмашки вниз или поднимает красный флажок.

Подведение итогов. (вопросы)



Тройной национальный прыжок



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

Участник имеет право на 3 попытки, в зачет идет лучший результат;

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

Время на подготовку дается 2 минуты, после вызова участника;

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

Разрешается пропускать ту или иную попытку, заблаговременно, сообщив, судье-секретарю.

