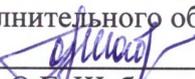


«Рассмотрено»

Руководителем кафедры
дополнительного образования


О.Г. Шабардина

Протокол №1 от
«30» августа 2023г

«Согласовано»

Председатель НМС


Е.С.Высоцкая

Протокол № 1 от
«31» августа 2023 г.

«Утверждено»

Директор


Н.И.Решетняк

Приказ № 529-а
от «31» августа 2023 г.



Рабочая программа Дополнительного образования

Название	Национальные виды спорта
Направление	<i>физкультурно-спортивное</i>
Класс	10-11
Учебный год	2023-24
Срок реализации программы	1 год
Учитель (ФИО)	Ниязова Алла Анатольевна

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа национальные виды спорта предназначена для учащихся МАОУ «Лицей», подготовлена на основе рабочих программ М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10-11 классы – М.: Просвещение, 2016

Данная программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям, и является более приемлемой для условий нашего учреждения.

Актуальность

Формирование школы XXI века невозможно без глубокого изучения и использования национально-регионального компонента в системе образования и воспитания. Включение в программы дополнительного образования для старших классов национальные виды спорта, применительно к нашему округу, использование во внеклассной работе традиционного двигательного материала ненцев, что играет существенную роль в нравственном, интеллектуальном, патриотическом, эстетическом становлении подрастающего поколения.

Основу двигательных умений и навыков составляют исторически сложившиеся и устоявшиеся системы традиционно-народных физических упражнений. К ним относятся легкоатлетические упражнения из национальных игр, прыжки через нарты, тройной национальный прыжок, метание тынзяна на хорей, метание топорика на дальность, бег с палкой по пересечённой местности. Все они возникли на основе естественных движений человека, необходимых для обеспечения его жизнедеятельности. В своей совокупности данные упражнения создают нужный человеку фонд двигательных умений и навыков и в настоящее время составляют основу двигательной деятельности человека.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что физкультурное образование школьников в новой ситуации получает возможность возрождения и развития подлинно народных традиций на основе их внедрения в систему физического воспитания. Именно традиционные упражнения национальных видов спорта, игр заслужили право войти в содержание школьной программы по внеурочной деятельности.

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

Изучение программы «Национальные виды спорта» направлена на достижение следующих **целей:**

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

Задачи

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

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Содержание программы включает перечень традиционно-народных физических упражнений, игр и национальных видов спорта, направленных на комплексное развитие физических качеств, при этом учитываются этнические особенности ненцев.

В структуре содержания учебного предмета программы выделяются три основных блока:

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

Вид деятельности программного курса X – XI классов

1. Теоретические сведения
2. Краткие исторические сведения о возникновении национальных видов спорта их использование в быту, на охоте, рыбалке обычаи и традиции ненецкого народа.
3. Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи.
4. Правила соревнований по НВС, северного многоборья.
5. Успехи команд на Чемпионатах, Кубках России по северному многоборью.
6. Обучение отдельным элементам техники национальных видов спорта.

Тройной национальный прыжок

Задачи

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

Подводящие упражнения

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

Прыжки через нарты

Задачи

1. Достигать наивысшего результата на основе совершенствования индивидуальных особенностей и физической подготовленности.
2. Совершенствовать прыжковую выносливость.
3. Производить ремонт и изготовление нарт.

Подводящие упражнения.

1. Повторять прыжки в длину и высоту с разбега
2. Прыжки через гимнастические палки, скамейки, мячи, с одновременным отталкиванием с двух ног
3. Прыжки на одной ноге через препятствия.
4. Повторять имитационные прыжки через мячи, гимнастические скамейки с последующим бегом по кругу (залу) на дистанцию до 100 м
5. Бег до 1 км с грузом (меняя темп бега на разных отрезках дистанции).

Метание топора на дальность.

Задачи

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

Подводящие упражнения

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

Метание тынзяна на хорей

Задачи

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

Подводящие упражнения

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

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

Задачи

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

Подводящие упражнения

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

В результате прохождения программы учащиеся должны иметь представление:

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

Ученик научится:

- развить основные физические качества (силы, выносливости, быстроты, координации);
- определять уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма;
- видеть особенности природных условий родного края;
- соблюдать основные правила безопасности при проведении занятий;
- знать правила соревнований по НВС, северного многоборья;
- основам техники в северном многоборье: прыжки через нарты, метание тынзяна на хорей, метание топора на дальность, тройной национальный прыжок, бег с палкой по пересечённой местности.

получит возможность научиться:

- выполнять непрерывно прыжки через нарты;
- выполнять тройной национальный прыжок;

- метать тынзян на хорей;
- метать топорик на дальность;
- преодолевать сложные участки пути в кроссе;
- оказать первую помощь при травмах.

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил и умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол, волейбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде; отсутствие вредных привычек.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Режим организации занятий по общеобразовательной программе «Национальные виды спорта» определяется календарным учебным планом

№	год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1	1 год	1.09.2023	31.05.2024	35	35	157,5	4.5 ч. в неделю	Промежуточная аттестация 25-31 мая

IV. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Дата проведения	Часы	Коррекция
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Игры народов севера. Личная гигиена.		2	
2	Совершенствование техники выполнения тройного прыжка. Правила соревнований по НВС северного многоборья.		2	
3	Совершенствование техники выполнения тройного прыжка, разбег – отталкивание.		2	
4	Совершенствование прыжков через гимнастические палки, скамейки, мячи, с одновременным отталкиванием с двух ног.		2	
5	Имитационные прыжки через мячи, гимнастические скамейки с последующим бегом по кругу (залу) на дистанцию до 100 м		2	
6	Бег с грузом до 5 кг (2 кг, 3 кг, 4 кг, 5 кг) на дистанцию от 1 м до 30 м, прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.		2	
7	Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед, дистанция - 30,50,100,200м. Спортивные игры.		2	
8	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Упражнения со штангой, набивным мячом.		2	
9	Совершенствование техники прыжков через нарты. Повторять прыжки в длину и высоту с разбега. Оценочные нормативы.		2,5	
10	Работа с лыжным эспандером, силовым эспандером, резиновым жгутом.		2	
11	Развитие		2	

	скоростных способностей. Специальные беговые упражнения и бег через препятствия.			
12	Совершенствование техники тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием ног.		2	
13	Развитие общей и специальной выносливости. Приседание со штангой. Бег на 2-3 км.		2	
14	Изучить основы техники в северном многоборье. Метания тынзяна на хорей.		2	
15	Совершенствовать основы техники в северном многоборье метание топора на дальность.		2	
16	Совершенствовать основы техники в северном многоборье. Бег с палкой по пересеченной местности.		2	
17	Совершенствовать технику прыжка через нарты и тройного национального прыжка. Оценочные нормативы.		2,5	
18	Имитационные прыжки через мячи, гимнастические скамейки с последующим бегом по кругу (залу) на дистанцию до 200 м		2	
19	Совершенствовать технику выполнения тройного прыжка. Правила соревнований по НВС северного многоборья.		2	
20	Совершенствовать технику выполнения тройного прыжка, разбег – отталкивание.		2	
21	Совершенствование прыжков через гимнастические палки, скамейки, мячи, с одновременным отталкиванием с двух ног.		2	
22	Имитационные прыжки через мячи, гимнастические скамейки с последующим бегом по кругу (залу) на дистанцию до 100 м		2	
23	Бег с грузом до 5 кг (2 кг, 3 кг, 4 кг, 5 кг) на дистанцию от 1 м до 30 м, прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.		2	
24	Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед, дистанция - 30,50,100,200м. Спортивные игры.		2	
25	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Упражнения со штангой, набивным мячом.		2	
26	Совершенствование техники прыжков через нарты. Повторять прыжки в длину и высоту с разбега. Оценочные нормативы.		2	
27	Развитие скоросно- силовой выносливости. Работа с лыжным эспандером, силовым эспандером, резиновым жгутом.		2	
28	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения и бег через препятствия.		2	
29	Совершенствование техники тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием ног.		2	
30	Развитие общей и специальной выносливости. Приседание со штангой. Бег на 2-3 км.		2	
31	Изучить основы техники метания тынзяна на хорей в северном многоборье.		2	
32	Совершенствовать основы техники в северном многоборье метание топора на дальность.		2	
33	Совершенствовать основы техники в северном многоборье бег с палкой по пересеченной местности.		2	
34	Совершенствовать технику прыжка через нарты и тройного национального прыжка. Подвижные игры.		2	
35	Совершенствование техники выполнения тройного прыжка. Правила соревнований по НВС северного многоборья.		2	

37	Совершенствование техники выполнения тройного прыжка, разбег – отталкивание.		2	
38	Совершенствование прыжков через гимнастические палки, скамейки, мячи, с одновременным отталкиванием с двух ног.		2	
39	Имитационные прыжки через мячи, гимнастические скамейки с последующим бегом по кругу (залу) на дистанцию до 100 м		2	
40	Бег с грузом до 5 кг (2 кг, 3 кг, 4 кг, 5 кг) на дистанцию от 1 м до 30 м, прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.		2	
41	Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед, дистанция - 30,50,100,200м. Спортивные игры.		2	
42	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Упражнения со штангой, набивным мячом.		2	
43	Совершенствование техники прыжков через нарты. Повторять прыжки в длину и высоту с разбега. Оценочные нормативы.		1,5	
44	Работа с лыжным эспандером, силовым эспандером, резиновым жгутом.		2	
45	Совершенствование техники тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием ног.		2	
46	Развитие общей и специальной выносливости. Приседание со штангой. Бег на 2-3 км.		2	
47	Изучить основы техники в северном многоборье. Метания тынзяна на хорей.		2	
48	Совершенствовать основы техники в северном многоборье метание топора на дальность.		2	
49	Совершенствовать основы техники в северном многоборье. Бег с палкой по пересеченной местности.		2	
50	Совершенствование техники тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием ног.		2	
51	Развитие общей и специальной выносливости. Приседание со штангой. Бег на 2-3 км.		2	
52	Совершенствовать технику прыжка через нарты и тройного национального прыжка.		2	
53	Имитационные прыжки через мячи, гимнастические скамейки с последующим бегом по кругу (залу) на дистанцию до 200 м		2	
54	Совершенствовать технику выполнения тройного прыжка. Правила соревнований по НВС северного многоборья.		2	
55	Имитационные прыжки через мячи, гимнастические скамейки с последующим бегом по кругу (залу) на дистанцию до 100 м		2	
56	Бег с грузом до 5 кг (2 кг, 3 кг, 4 кг, 5 кг) на дистанцию от 1 м до 30 м, прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.		2	
57	Совершенствовать технику выполнения тройного прыжка. Правила соревнований по НВС северного многоборья.		2	
58	Совершенствовать технику выполнения тройного прыжка, разбег – отталкивание.		2	
59	Работа с лыжным эспандером, силовым эспандером, резиновым жгутом.		2	
60	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Упражнения со штангой, набивным мячом.		2	
61	Совершенствование техники выполнения тройного прыжка. Правила соревнований по НВС северного многоборья.		2	
62	Совершенствование техники выполнения тройного прыжка, разбег – отталкивание.		2	

63	Совершенствование прыжков через гимнастические палки, скамейки, мячи, с одновременным отталкиванием с двух ног.		2	
64	Имитационные прыжки через мячи, гимнастические скамейки с последующим бегом по кругу (залу) на дистанцию до 100 м		2	
65	Бег с грузом до 5 кг (2 кг, 3 кг, 4 кг, 5 кг) на дистанцию от 1 м до 30 м, прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.		2	
66	Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед, дистанция - 30,50,100,200м. Спортивные игры.		2	
67	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Упражнения со штангой, набивным мячом.		2	
68	Совершенствование техники прыжков через нарты. Повторять прыжки в длину и высоту с разбега. Оценочные нормативы.		1,5	
69	Совершенствовать основы техники в северном многоборье. Бег с палкой по пересеченной местности.		2	
70	Совершенствование техники тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием ног.		2	
71	Развитие общей и специальной выносливости. Приседание со штангой. Бег на 2-3 км.		2	
72	Совершенствовать технику прыжка через нарты и тройного национального прыжка. Оценочные нормативы.		2	
73	Имитационные прыжки через мячи, гимнастические скамейки с последующим бегом по кругу (залу) на дистанцию до 200 м		2	
74	Бег с грузом до 5 кг (2 кг, 3 кг, 4 кг, 5 кг) на дистанцию от 1 м до 30 м, прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.		2	
75	Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед, дистанция - 30,50,100,200м. Спортивные игры.		2	
76	Совершенствовать технику выполнения тройного прыжка, разбег – отталкивание.		2	
77	Совершенствовать технику выполнения тройного прыжка, разбег – отталкивание.		2	
78	Работа с лыжным эспандером, силовым эспандером, резиновым жгутом.		2	
79	Совершенствовать основы техники в северном многоборье. Бег с палкой по пересеченной местности.		2	
80	Совершенствовать технику прыжка через нарты и тройного национального прыжка. Подведение итогов.		1,5	
	ИТОГО:		157,5	

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Форма обучения – очная. Режим занятий в соответствии правилами и нормами СанПиН 2.4.4. 3172-14 занятия проводятся 1 раз в неделю еженедельно, продолжительностью по 1 академическому часу (академический час 40 минут) с обязательным перерывом 10 минут.

В спортивную секцию принимаются мальчики и девочки, желающие систематически заниматься национальными видами спорта, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Возраст занимающихся 15-17 лет. Возможен прием и комплектование учебной группы на протяжении календарного года. Состав группы – постоянный в течение учебного года в количестве не менее 12 человек.

Программа реализуется в спортивном зале МАОУ «Лицей» по адресу: г. Салехард, Бульвар Сияние севера, 1.

Форма аттестации

Оценочные нормативы по национальным видам спорта

Мальчики

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

Девочки

Класс	Оценка	Тройной прыжок (см)	Бег 1,2, 3км. (мин)	Прыжки через нарты (кол-во раз)	Метание тынзяна на хорей (кол-во попаданий)	Метание топора на дальность (метров)
10	5	575	4.28	30		
	4	550	4.35	25		
	3	520	4.50	20		
11	5	580	4.25	40		
	4	560	4.35	30		
	3	540	4.45	20		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо:

1. Спортивная площадка, спортивный зал с освещением и вентиляцией.
2. Оборудование: шведская стенка, гимнастическая скамейка, гимнастический мат.
3. Инвентарь: скакалки, кегли, фишки, кубики, обручи, гранаты, арканы, топоры, малые мячи, набивные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, конусы, гимнастическая палка. нарты 10 шт.

Учебно-методическая материал

1. Абсолямов Г.Ш. Национальные виды спорта РСФСР – М.; 1957г. – 89 с.
2. Бельды Б.Ч. Возрождение традиционных средств физического воспитания народов Севера: Межвузовский сборник научных трудов. - Хабаровск: Хабаровский педагогический институт, 1990. - С. 42.
3. Зуев В.Н. Северное многоборье. – Тюмень: Вектор Бук, 2003г. – 280 с.
4. Зуев В.Н. Управление системой соревнований в северном многоборье – Омск: сибГАФК, 1996 г. – 171 с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебн: пос. для ИФК. – М.: ФиС., 2007. – 271 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика ФК: Учебн. для ИФК. – М.: ФиС, 2001. – 542с.
7. Правила соревнований по национальным видам спорта малочисленных народов Севера Нижневартовского района/Сост. В.И.Прокопенко, Н.В.Самодовова. Нижневартовск, 1997. — 73 с.
8. Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2003. — 43с.
9. Программа для ДЮСШ (национальные виды спорта северного многоборья) / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2003. - 132с.
10. Прокопенко В.И. Традиции физического воспитания народов Севера. - Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 1993. - С. 87-89.

11. Северное многоборье: Уч.-метод. пособие / Н.И.Синявский, В.В.Власов и др. Сургут, 2002. — 76 с.
12. Сем Ю.А. Воспитание детей в традиционной культуре нанайцев // Традиционное воспитание детей у народов Сибири. - Л.: Наука, 1988. - С. 123.
13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 2005. – 445с.

Список литературы

1. Зуев В.Н. Северное многоборье. Тюмень, 2003. — 280 с.
2. Северное многоборье: Учебно-методическое пособие / Н.И. Синявский, В.В. Власов и др. Сургут, 2002. — 76 с.
3. Правила соревнований по национальным видам спорта малочисленных народов Севера Нижневартовского района / Сост.:В.И. Прокопенко, Н.В. Самолова. Нижневартовск, 1997. — 73 с.
4. Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н. Зуева, Г.В. Сысолятина. М., 2003. — 43 с.
5. Прокопенко В.И. Игры ваховских, аганских хантов и лесных ненцев: Пособие для национальной школы. Екатеринбург, 1997. — 89 с.
6. Легкая атлетика: Учебник для институтов физ. культ. / Под ред. Н.Г. Озолина и др. 4-е изд., доп., перераб. М., 1989. — 671 с.
7. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. М., 2003. — 464 с.
8. Периодические издания:
«Новости Югры» (общественно-политическая газета ХМАО-Югры);
«Северные просторы» (журнал);
«Старт» (спортивный журнал Югры).

Правила северного многоборья

Северное многоборье делится по видам для мужчин (юноши) и женщин (девушки).

Мужчины (юноши): - метание тынзяна на хорей;

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

Женщины (девушки): - бег с палкой по пересеченной местности;

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

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

По возрастному критерию участники делятся на следующие группы:

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

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

Тройной национальный прыжок проводится по следующим правилам:

- состоит из 3-х прыжков, выполняемых последовательно без остановок, отталкиванием одновременно двумя ногами; последнее приземление осуществляется на обе ноги;
- участник имеет право на попытки, в зачет идет лучший результат;
- прыжки можно выполнять с места или с разбега (по желанию участника);
- результат прыжка определяется путем измерения кратчайшего расстояния от бруска первоначального отталкивания до ближайшей точки соприкосновения любой частью тела с землей.
- время на подготовку 2 мин;
- участник выходит на выполнение прыжка по вызову судьи и начинает прыжок по его команде голосом «можно» и поднятием флажка вверх.

Прыжок не засчитывается, если:

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

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

Правила бега:

- перед началом соревнований участник обязан ознакомиться с дистанцией (он это делает самостоятельно или вместе с другими участниками, когда проводится организованный просмотр дистанции);
- участник входит в стартовый коридор по вызову судьи на стартовую линию по команде стартера “на старт”;
- судья-стартер начинает соревнования (дает старт участнику с нагрудным номером 1) только с разрешения старшего судьи. Перед началом соревнований он проверяет ход часов;
- старший судья дает разрешение начать соревнования при условии полной готовности судейской коллегии, начальника дистанции к проведению соревнований;
- старт может быть групповым, парным и одиночным; одиночный старт более удобный для спортсмена и он производится через 30 сек.;

- бег начинается с положения высокого старта от стартовой линии, при этом участник может держать палку в любой руке;
 - одиночный старт производится следующим образом:
судья-стартер объявляет оставшееся время до старта, 10 сек. Судья держит руку перед участником и отсчитывает оставшиеся секунды: 5,4,3,2,1, “марш” и одновременно убирает руку;
 - при групповом старте судья-стартер подает две команды: “на старт!” и, убедившись, что все стоят на одной линии, подает затем команду “марш” или производит выстрел из стартового пистолета;
 - по команде “на старт!” участники занимают любое удобное для них положение у линии старта, не касаясь руками, ногами и палкой стартовой линии, входящей в состав дистанции;
 - судья-стартер дает сигнал к началу бега только при полном отсутствии движений участников; если участник (или группа) участников не принимают неподвижное положение, он (или они) считаются нарушившими правила, и ему (или им) делается предупреждение, и при групповом старте, по причине нарушения правил участниками или по какой-либо другой причине, откладывается старт, то судья-стартер подает команду “отставить”, после чего участники группового забега должны отойти от стартовой линии и занять прежнее место только после повторной команды “на старт”;
 - если при групповом старте участник или группа участников приняли старт до выстрела или команды “марш”, то им делается предупреждение и при повторном старте их ставят позади других участников;
 - замечания, предупреждения судьи-стартера заносят в стартовый протокол;
- Результат бега засчитывается, если участник прошел дистанцию без нарушения правил от «старта» до «финиша».
- Результат бега не засчитывается, если участник допустил сокращение дистанции, сменил палку или не прошел один контрольный пункт.

Правила прыжков через нарты:

- прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места;
 - нарты расставляются строго по прямой линии, их положение отмечается известью или другим материалом, не создающими участнику помех, чтобы было видно, сдвинуты нарты или нет;
 - нарты должны быть пронумерованы с боковых сторон;
 - каждый участник имеет право на 3 попытки, в зачет идет лучший результат из 3-х попыток;
 - участники выполняют прыжки поочередно, согласно записи в протоколе (очередность устанавливается жеребьевкой), по одной попытке прыгают все участники, а затем в таком же порядке приступают ко второй попытке и т.д.;
 - участник выходит на исходную позицию по вызову судьи и начинает выполнять прыжки только с разрешения судьи;
 - разрешается произвести перенос ног через нарты только прямо перед собой;
 - участник, преодолевший 10 нарт, приземляется на обе ступни перпендикулярно нартам, прыжком делает поворот на 180 ° обязательно с одновременным отталкиванием двух ног, на поворот дается 5 сек. (отсчет времени производится с момента приземления после преодоления последней нарты до момента отталкивания для преодоления нарты),
 - прыжки через нарты выполняются участником до первой ошибки
 - перед началом прыжков до команды судьи имеет право передвигать, переступать ногами, подпрыгивать на месте. Прыгать в спортивной обуви, кроме чешек. Прыгать босиком разрешается.
- Судья прекращает прыжки если:
- во время преодоления нарт спортсмен сделал остановку между ними, т.е. сбился с ритма прыжков;
 - нарушил правило, 5 сек на повороте;
 - сдвинул нарту с места любой частью тела;
 - совершил переступание или передвижение стоп;
 - произвел перенос ног через нарты разведением их в правую или левую сторону;
 - коснулся нарт руками или любой частью тела выше пояса;
 - самостоятельно прекратил прыжки.

При метании тынзяна на хорей необходимо придерживаться следующих правил:

- участник имеет право на три попытки;

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

При проведении соревнований по метанию топора необходимо выполнять следующие правила:

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