

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
имени Героя России Пассара Максима Александровича  
с.Сикачи-Алян  
Хабаровского муниципального района  
Хабаровского края

«УТВЕРЖДЕНО»  
решением педагогического  
совета  
МБОУ СОШ с. Сикачи-Алян  
протокол № 1 от 29.08 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Вечерний стадион»**

Направление: физкультурно-спортивное  
Возраст обучающихся: **9-17** лет  
Срок реализации: **5** год

Автор-составитель:  
Донкан П.Т.,  
учитель физической культуры

с. Сикачи-Алян

2022 г.

## Классификация ДООП

*Направленность программы* – физкультурно-спортивная

*Направление* – физкультурно-оздоровительное

*Тип программы* – модифицированная

*Уровень программы* – базовый

*Форма реализации* – групповая

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вечерний стадион» (далее – Программа) является модифицированной программой физкультурно-спортивной направленности, разработана на основе авторской программы «Национальные виды спорта» Бельды Д.И. - Хабаровск: ХК ИПК ПК, 2001 г. В данной программе определены основные комплексы образовательной деятельности, в которой будет осуществляться физическое воспитание детей 9-17 лет.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об Образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28, введенные в действие с 01 января 2021г.;
- Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;

- Положением о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае;
- Уставом МБОУ СОШ с. Сикачи-Алян.

**Актуальность, педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что Программа отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на самореализацию учащихся, организацию их регулярных занятий физкультурой и спортом.

**Отличительной особенностью программы** является использование национальных традиций физического воспитания народов Приамурья для приобщения детей к занятиям физической культуры и спорта.

**Адресат:** Программа рассчитана на обучающихся 9-17 лет, на которую принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, независимо от уровня физической подготовленности.

Срок реализации Программы – 3 этапа, продолжительностью 5 лет. Формой проведения занятий, согласно Программе, являются учебно-тренировочные занятия продолжительностью 1-2 часа 2 раза в неделю. Режим занятий: продолжительность занятия – 45 минут, перемена – 15 минут

#### **Объём и сроки усвоения программы, режим занятий**

| Уровни      | Период             | Продолжи<br>тельность<br>занятия | Кол-во<br>занятий<br>в<br>неделю | Кол-во<br>часов<br>в<br>неделю | Кол-во<br>недель | Кол-во<br>часов в<br>год |
|-------------|--------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|------------------|--------------------------|
| Стартовый   | 1 год              | 1                                | 1                                | 3                              | 36               | 108                      |
|             |                    | 2                                | 1                                |                                |                  |                          |
| Базовый     | 2 год              | 1                                | 1                                | 3                              | 36               | 108                      |
|             |                    | 2                                | 1                                |                                |                  |                          |
|             | 3 год              | 1                                | 1                                | 3                              | 36               | 108                      |
|             |                    | 2                                | 1                                |                                |                  |                          |
| Продвинутый | 4 год              | 1                                | 1                                | 3                              | 36               | 108                      |
|             |                    | 2                                | 1                                |                                |                  |                          |
|             | 5 год              | 1                                | 1                                | 3                              | 36               | 108                      |
|             |                    | 2                                | 1                                |                                |                  |                          |
|             | Итого по программе |                                  |                                  | 540 часов                      |                  |                          |

Все, занимающиеся в кружке, распределяются на группы с учетом возраста и уровня спортивной подготовки:

- 1 группа (стартовый уровень) – подготовительный (9-10 лет)
- 2 группа (базовый уровень) – начального обучения (11-12 лет)
- 3 группа (базовый уровень) - начального обучения (13-14 лет)

4 группа (продвинутый уровень) - учебно-тренировочная (14-15 лет)

3 группа (продвинутый уровень) – учебно-тренировочная (16-17 лет)

**Форма организации занятий:** фронтальная, групповая, индивидуальная

**Формы проведения занятий:** данная программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

**Цель программы:** укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся.

**Основные задачи программы:**

**Предметные:** обучить основам техники выполнения некоторых упражнений национальных видов спорта.

**Метапредметные:** развивать и поддерживать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**Личностные:** воспитывать моральные и волевые качества личности.

В соответствии с общими задачами процесса физического воспитания перед учебными группами ставятся конкретные задачи:

Подготовительная группа (9-10 лет)

- познакомить с национальными видами спорта, подвижными играми; с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории;
- изучить элементы техники ходьбы, бега, прыжков, метаний, самостраховки;
- развивать быстроту, гибкость, подвижность в суставах, умения расслабляться;
- воспитывать интерес к занятиям по национальным видам спорта; выносливость, ловкость;
- подготовить к выполнению контрольных нормативов.

Группа начального обучения (11-12, 13-14 лет)

- расширить знания по вопросам правил соревнований и проведения занятий и соревнований по отдельным видам;
- обучить основам техники бега, прыжков, метаний, стрельбы из лука и национальной борьбе;
- развивать быстроту, силу, подвижность в суставах, умения расслабляться;
- укрепить здоровье и дальнейшее закаливание организма;
- повышать уровень общей физической подготовки;
- воспитывать общую выносливость, ловкость; интерес к занятиям по национальным видам спорта;
- выполнить контрольные нормативы.

### Учебно-тренировочная группа (14-15, 16-17 лет)

- изучить элементы техники ходьбы, бега, прыжков, метаний, поднятий тяжести, борьбы;
- обучить умению анализировать свое выступление и выступления своих товарищей в спортивных соревнованиях;
- определить дальнейшую специализацию по национальным видам спорта;
- приобрести навыки в организации и практическом судействе соревнований.
- расширить двигательных возможностей организма;
- укрепить здоровье и дальнейшее закаливание организма занимающихся;
- повышение уровня общей физической подготовки;
- совершенствовать быстроту, гибкость, ловкость, умение расслаблять мышцы, технику бега, прыжков, метаний, поднятий тяжести, борьбы;
- развивать силовые, скоростно-силовые и волевые качества;
- использовать разнообразные формы соревновательной деятельности для самосовершенствования;
- воспитать волевые качества.

### **Учебно-тематический план**

| № | Раздел/тема                                                                                        | Количество часов |       |       |       |       | Формы аттес. и/контр. |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|-------|-------|-------|-----------------------|
|   |                                                                                                    | 1 год            | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |                       |
| 1 | Техника безопасности во время занятий по национальным видам спорта                                 | 2                | 2     | 2     | 2     | 2     | беседа                |
| 2 | Инструктивно-судейская практика                                                                    |                  | 1     | 3     | 3     | 3     | зачет                 |
| 3 | Основы техники национальных видов спорта                                                           |                  |       | 1     | 1     | 1     | наблюдение            |
| 4 | Общая физическая подготовка                                                                        | 50               |       |       |       |       | сдача нормативов      |
| 5 | Специальная физическая подготовка. Ознакомление с отдельными элементами национальных видов спорта. | 53               |       |       |       |       | соревнования          |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка                                                          |                  | 62    | 55    | 50    | 44    | сдача нормативов      |
| 7 | Тренировка в отдельных видах национальных видов спорта                                             |                  | 40    | 44    | 49    | 55    | соревнования          |

|   |              |     |     |     |     |     |      |
|---|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 8 | Тестирование | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | тест |
| 9 | Итого        | 108 | 108 | 108 | 108 | 108 |      |

### **Содержание учебного предмета**

#### **Техника безопасности во время занятий по национальным видам спорта**

Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой, обувью. Расположение групп и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий по национальным видам спорта. Возможные травмы и их предупреждение.

#### **Инструктивно-судейская практика**

Подготовка мест занятий по бегу, прыжкам, метаниям, стрельбе из лука, игры «Чакпан», гребле на лодке и оморочке, национальной борьбе. Проведение разминки самостоятельно и группой. Подача строевых команд. Проведение занятий с группой по отдельным видам национальных видов спорта. Судейство соревнований по отдельным видам спорта.

Судейская коллегия, ее состав и обязанности. Организация и проведение соревнований в качестве судей. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий.

#### **Основы техники национальных видов спорта**

Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений. Взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований. Качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета, борца, поднятий тяжести, игры «Чакпан» и других подвижных и спортивных игр. Индивидуальные особенности и отличия техники движений, основы техники бега, прыжков, метаний, бросков, падений. Основы техники бега и ходьбы. Основы техники прыжков. Основы техники прыжков. Основы техники метания. Основы техники гребли на лодке и оморочке. Основы техники стрельбы из лука. Основы техники и тактики борьбы. Основы техники и тактики игры «Чакпан». Основы техники и тактики в перетягивании каната, в поднимании тяжести.

#### **Общая физическая подготовка**

Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления движения; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, стоя и лежа, без предметов и с предметами,

упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища; акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, перекачивания, стойка на лопатках, «мостик», стойка на голове и руках, полушпагат, шпагат, напрыгивание на подкидной мостик, прыжки и др.; упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами: перекладина, кольца, брус, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др.; подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **Ознакомление с отдельными элементами национальных видов спорта**

##### Легкоатлетические упражнения

##### **ХОДЬБА**

В равномерном темпе со взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; в равномерном и быстром темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200, 400 м).

##### **БЕГ**

Свободный и по повороту, с нарастанием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная база бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление). Бег в гору и под гору. Повторный бег с предельной и около предельной скоростью по прямой и повороту на отрезках до 20-60 м с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

##### **ПРЫЖКИ**

С места в длину, тройной, пятерной, десятерной, в высоту. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на правой и левой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину, в высоту; определение толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание и приземление; прыжки в длину с разбега. Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой, рукой. Прыжки с шестом в длину, в высоту на удержание в наивысшей точке шеста. Прыжки через нарты, барьеры, шины, поставленные один за другим.

##### **МЕТАНИЯ**

Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты, топора, аркана-тынзея, чаата и др.); исходное положение для метаний, отведение снаряда, скрестный шаг, метание с 1-3-5-7 шагов. Метание тяжести с размахиванием между ног.

Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, сидя, лежа), метания различными способами – снизу вверх, вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

## ТУРИЗМ

Однодневные, двухдневные, трехдневные походы пешком, на велосипеде, на народных лодках и оморочках. Ходьба и бег с ориентированием на местности. Ознакомление с туристскими навыками: место для разжигания костра, лагеря, приготовление пищи. Соблюдение туристической гигиены.

### БОРЬБА. НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА (единоборства)

*Страховка и самоконтроль при падениях:* падение вперед с коленей, из стойки прыжка, падение назад с поворотом и приземлении на грудь, падение с прыжка, падение на спину и набок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом; падение на спину с кувырком в воздухе (полу сальто), падение набок с поворотом в воздухе на 270 градусов из упора лежа.

*Упражнения на мосту:* в упоре головой в ковер движения вперед-назад, в стороны, кругообразные движения, вставание на мост из положения лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью и без партнера, движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, забегание на мост с помощью и без помощи партнера, перевороты на мосту, движения на мосту с сидящим на груди партнером с гирей, с различными тяжестями в руках, вставание с моста без партнера, проводящем удержание.

*Имитационные упражнения с включением элементов приемов нападения и защиты без партнера, с манекеном, с партнером, подсечкой по набивному и теннисному мячу (неподвижному, падающему, отскакивающему от земли (пола), на тренажере «резиновый самбист», с резиновым амортизатором).*

*Упражнения с манекеном:* поднимание, переноска на руках, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе и т. д. Повороты, перетаскивание через себя из положения лежа на спине, перекаты в сторону в захвате туловища с рукой, приседания, наклоны, бег, броски толком рук вперед, назад (через голову), в сторону.

*Парные упражнения:* кувырки вперед и назад, переворот партнера назад, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером, сидящем на плечах, в захвате «на мельницу», обхватом туловища, обхватом туловища сзади, захватом сзади под колени, под плечи, обратным захватом ног и др., отрыв партнера от ковра в захват на «крест», переползание с

партнером, сидящем на спине, лежащим поперек и продольно; подвижные игры с элементами единоборств; упражнения на расслабления; исходные положения; стойки; дистанция; передвижения; повороты; подготовка к броскам; перемещения в борьбе лежа; взаиморасположение борцов в стойке, в партнере.

Понятие о тактике национальной борьбы. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий.

### **СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА**

Ознакомление со спортивным луком, техникой безопасности при стрельбе из лука. Изготовление лука из природного материала. Стрельба из лука в цель с расстояния 10-15 м.; стрельба из лука на дальность полета стрел, стрельба из лука вверх в высоту, попасть стрелой в предмет, подвешенный на дерево и др.

### **ИГРА «ЧАКПАН»**

Ознакомление с правилами игры, инвентарем, с правилами безопасности при обращении с чакпаном, подводящие игры для игры «Чакпан»; подбрасывание пучка вверх и ловля его на чакпан; в парах; броски и ловля на чакпан пучка.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Выполнение строевых команд на месте и в движении. Ходьба в различном темпе с изменениями скорости и направления, переход с шага на бег. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц рук, ног, туловища, без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях, на месте и в движении. Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна, метателя, гребца, стрелка из лука, игрока «Чакпан», борца.

Упражнения на дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления.

Упражнения с отягощением, выполняемые индивидуально, в парах, группах, в различных положениях, на месте и в движении, воспитывающие ловкость, общую выносливость, свободу движений с учетом дальнейшей специализации в том или ином виде национальных видов спорта.

### **Тренировка в отдельных видах национальных видов спорта**

#### **БЕГ**

Совершенствование техники бега; свободный бег по прямой и повороту, при выходе из поворота на прямую; бег по инерции после пробегания небольших отрезков с предельной скоростью; повторный и переменный бег, кроссовый бег. Основы техники специальных барьерных упражнений.

Упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и улучшение их двигательных качеств.

### ПРЫЖКИ

Закрепление навыков, полученных в подготовительной группе.

Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Тренировка прыжка «Томян». Тренировка прыжка через нарты. Тренировка прыжка с шестом в длину. Специальные упражнения прыгуна, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма и улучшение развития двигательных качеств занимающихся, способствующие совершенствованию техники прыжка.

### МЕТАНИЯ

Закрепление навыков, полученных в подготовительной группе. Техника специальных упражнений в метании мяча, аркана, топора, тяжести. Техника метания мяча, метание мяча на дальность. Техника метания аркана (сборка, держание, отведение и выбрасывание аркана с места, с 3-х шагов с разбега). Техника метания топора. Техника метания тяжести. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма и улучшение развития двигательных качеств занимающихся, способствующие совершенствованию техники метания мяча (гранаты), аркана, топора, тяжести.

### СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

Закрепление навыков, полученных в подготовительной группе. Техника специальных упражнений для стрельбы из лука (держание лука, положение рук, ног, туловища, рук, ног во время стрельбы из лука). Специальные упражнения для стрельбы из лука, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся, способствующие совершенствованию техники стрельбы из лука.

Упражнения для развития общей и специальной выносливости при стрельбе. Техника стрельбы из лука в целом и по элементам (устойчивое положение на линии стрельбы, зарядание стрелы, натяжение тетивы, выпуск стрелы, финальное положение после выпуска).

### НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА

Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных, технических возможностей организма занимающихся, способствующие совершенствованию и изучению новых технических действий борца.

### ИГРА «ЧАКПАН»

Закрепление навыков, полученных в подготовительной группе. Характеристика основных приемов техники: перемещение, стойки, передачи, нападающие подачи (броски). Значение технической подготовки для роста

спортивного мастерства. Понятие о такте. Связь техники и тактики, индивидуальные и групповые тактические действия. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения, необходимые при приемах и передачах пучка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач пучка. Техника нападения: перемещение и стойки. Действия с пучком, передачи пучка, нападающие броски пучком. Техника защиты: действия нападающих по команде преподавателя и действия при игре. Тактическая подготовка.

### **ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА. ПОДНЯТИЕ ТЯЖЕСТЕЙ**

Знакомство с техникой выполнения подятий тяжести. Знакомство с правилами по перетягиванию каната, расстановка участников по канату, способы перетягивания. Синхронность рывка по команде судьи и после команды. Специальная подготовка, способствующая повышению функциональных возможностей организма и улучшению двигательных качеств занимающихся, совершенствованию техники подятия тяжестей и перетягиванию каната.

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты:**

В конце обучения учащиеся должны

*знать:*

- терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- правила соревнований изученных национальных видах спорта;
- действующие рекорды в тройном прыжке и прыжках через нарты.

*уметь:*

- правильно выполнять физические упражнения на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с руководителем и товарищами в процессе занятия.

*Владеть двигательными умениями навыками, уметь выполнять:*

- технически правильно прыжки через нарты;
- прыжки через нарты, не производя остановку между ними;
- технически верно поворот (правило 5 секунд, движение ног);
- технически правильно тройной национальный прыжок;
- уметь индивидуально подбирать разбег;
- владеть правильной техникой перетягивания палки.

#### **Метапредметные:**

- Знать правила поведения во время занятий в спортивном зале и на улице;
- требования, предъявляемые к спортивной форме;

– связь физических упражнений с трудовой деятельностью коренных народов Севера;

- демонстрировать результаты учебной деятельности в виде соревнований.

#### **Личностные:**

- будут проявлять желание заниматься спортом, укреплять свое здоровье, рационально организовывать свой досуг;

- будут проявлять инициативу в проведении спортивных мероприятиях

Иметь определённую физическую подготовленность:

– в конце учебного года обучающиеся сдают практический зачёт для определения уровня физической подготовленности.

### **Формы аттестации**

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы нужна система отслеживания, то есть чёткий педагогический контроль, за уровнем знаний, умений и навыков детей. С этой целью вводится трёхуровневая система контроля за развитием обучающихся. Результаты отслеживаются путём:

- определения стартового уровня физического развития детей. Форма проведения – сдача контрольных нормативов;
- промежуточной аттестации обучающихся (проводится в декабре/январе). Форма проведения – сдача контрольных нормативов;
- итоговой аттестации (проводится в конце завершающего года обучения, как результат освоения учащимися программы в целом).

Система педагогического контроля и оценки результатов даёт возможность проследить развитие каждого ребёнка, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений.

Одним из методов контроля эффективности занятий в кружке является участие обучающихся в соревнованиях по национальным видам спорта.

### **Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение программы:

Спортивный зал, спортивная площадка, футбольное поле.

Оборудование: маты гимнастические, скамейка гимнастическая, нарты деревянные 30\*50\*30, канат, лук.

Спортивный инвентарь: мячи набивные, мячи для метания, скакалки, палки деревянные для перетягивания, стрелы карбоновые и др.

К инвентарю предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность инвентаря. Качество инвентаря, устойчивость, прочность, проверяется руководителем перед занятием.

### **Список литературы**

1. Бельды Д.И. «Национальные виды спорта» - Хабаровск: ХК ИПК ПК, 2001.
2. Бельды Б.Ч. Возрождение традиционных средств физического воспитания народов Севера: Межвузовский сборник научных трудов. - Хабаровск: Хабаровский педагогический институт, 1990.
3. Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта: Методическое пособие для учителей физического воспитания, воспитателей школ-интернатов: – СПб: Просвещение, 2004 г.
4. Богун П.Н. Единая Всероссийская классификация по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. - М., 2002.
5. Зуев В.Н. Национальные виды спорта северного многоборья. Правила соревнований. - М.: Вектор Бук, 2003.
6. Национально-региональный компонент в школах Крайнего Севера /Н.В.Подшивалова, Н.В. Алсуфьева и др.- Н-М.: НТ, 1995.
7. Прокопенко В.И. Традиции физического воспитания народов Севера. - Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 1993.
8. Северное многоборье: Уч.-метод. пособие / Н.И.Синявский, В.В.Власов и др. Сургут, 2002.