**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**БИЛИБИНСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

****

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**Физкультурно-спортивной направленности базового уровня**

**«Национальные виды спорта»**

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Нормативный срок освоения программы: 1 год

Авторы-составители:

Польшиков П.В.,

преподаватель доп. образования

2024г. с. Омолон

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа для основной школы составлена на основе:

1. Устава МАОУ ДО БР ЦДО

2. Учебного плана МАОУ ДО БР ЦДО на 2024-2025 учебный год

3. Федеральной рабочей программы воспитания

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для изучения «Национальных видов спорта».

Формирование школы ХХI века невозможно без глубокого изучения и использования национально-регионального компонента в системе образования и воспитания. В этом наш богатейший духовный, интеллектуальный ресурс, позволяющий надеяться на оптимистические перспективы России. Одним из путей раскрытия подобного потенциала является введение национально-регионального компонента в содержание образования. Включение национально-регионального компонента в программы учебных предметов для старших классов применительно к нашему   округу предполагает использование на уроках физической культуры и во внеклассной работе традиционного двигательного материала народов Чукотки, что играет существенную роль в нравственном, интеллектуальном, патриотическом, эстетическом становлении подрастающего поколения. Можно смело сказать, что физкультурное образование школьников в новой ситуации получает возможность возрождения и развития подлинно народных традиций на основе их внедрения в систему физического воспитания.

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. Северное многоборье» направлено на достижение следующих целей: знакомство с историей возникновения национальных видов спорта в России; изучение традиций и обычаев эвенов, чукчей и юкагиров; 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; овладение умениями изготавливать, ремонтировать спортивный инвентарь.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности.

Цель занятий **–** приобщение учащихся к здоровому образу жизни, дать базовые знания по разделу национальные виды спорта, способствовать формированию интереса к культуре   народов (ненцев, ханты) через занятия северным многоборьем.

Задачи:

*образовательные:*

1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по НВС;

2 - совершенствование технико-тактических действий;

*оздоровительные:*

1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;

2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;

3 - развитие основных физических качеств;

4 - укрепление здоровья;

5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

*воспитательные:* воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Программа предусматривает:

* проведение теоретических и практических занятий;
* обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
* сдачу контрольно-переводных нормативов;
* регулярное участие в соревнованиях;
* осуществление восстановительных мероприятий;

Формы и режим занятий:

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный),

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продолжительность занятия | Периодичность в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| 1 час | 6 раз в неделю | 6 часов | 204 часов |

**2.Требования к уровню подготовки**

ЗНАТЬ:

* влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
* правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
* основы методики обучения и тренировки по НВС.
* правила игр;
* методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

* выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
* выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
* выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
* осуществлять судейство соревнований по северному многоборью;
* работать с книгой спортивной направленности;
* самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

**3. Место предмета в учебном плане.**

- Возраст детей, на которых рассчитана программа: 10-15 лет;

- Занятия проводятся 4,5 часа в неделю, что составляет 153 часа в год;

- Обучение ведется на русском языке.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел программы** | **Тема занятия** | **Кол – во**  **часов** |
| 1 | **Теоретические сведения** | Краткие исторические сведения о возникновении национальных видов спорта их использование на охоте, рыбалке обычаи и традиции народов. | 2 |
| 2 |  | Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи. | 2 |
| 3 |  | Правила соревнований по НВС северного многоборья. | 2 |
| 4 |  | Обучение, ознакомление с отдельными элементами техники в национальных видах спорта | 2 |
| 5 |  | Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи.  Обучение, ознакомление с отдельными элементами техники в национальных видах  спорта | 2 |
| 6 |  | Правила соревнований по НВС северного многоборья. | 2 |
| 7 |  | Успехи сборной команды на Чемпионатах и Кубках России по северному многоборью. | 2 |
| 8 |  | Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий по национальным видам спорта. | 2 |
| 9 |  | Спортивное оборудование и инвентарь в северном многоборье. | 2 |
| 10 |  | Травмы при несчастных случаях. Причины их возникновения. | 2 |
| 11 |  | Основы техники в северном многоборье/прыжки через нарты, метание маута, метание топора на дальность, тройной национальный прыжок, бег с палкой по пересеченной местности | 2 |
| 12 |  | Изготовление спортивного инвентаря в северном многоборье и подготовка к соревнованиям. | 2 |
| 13 |  | Обучение, ознакомление с отдельными элементами техники в национальных видах спорта | 2 |
| 14 | **Тройной национальный прыжок** | Многоскоки, многократные прыжки на двух ногах, прыжки в низком приседе. | 6 |
| 15 |  | Повторять прыжки в длину с разбега (меняя разбег). Прыгать через веревочку, обозначая полет, меняя расстояние от толчка, или же высоту верёвочки от 50 до 70 см. | 6 |
| 16 |  | Прыжки на правой и на левой ноге на расстояние от 10 м до 30м (10,20,30м) . | 2 |
| 17 |  | Толчковый бег на дистанцию 10м, 20м, 30 м 5.Прыжки на месте, толчком с двух ног, держась за гимнастическую стенку (кол-во прыжков за 1О с, 20 с, ЗО с) и т.д, | 2 |
| 18 |  | Прыжки через скакалку (кол-во за 15 сек, 30 сек, 60 сек, 1 мин, за 1О мин.). | 2 |
| 19 |  | 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). | 2 |
| 20 |  | 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. | 6 |
| 21 |  | Приседания на правой, левой ноге (можно с грузом) (кол-во раз), | 2 |
| 22 |  | Прыжки на месте, толчком с двух ног, держась за гимнастическую стенку (кол-во прыжков за 1О с, 20 с, ЗО с) и т.д, | 2 |
| 23 |  | Бег с грузом до 5 кг (2 кг, З кг, 4 кг, 5 кг) на дистанцию от I м до ЗО м, | 2 |
| 24 |  | Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. | 2 |
| 25 | **Прыжки через нарты** | Повторять прыжки в длину и высоту с разбега (см. упр. для тройного прыжка). | 6 |
| 26 |  | Прыжки через гимнастические палки, скамейки, мячи, с одновременным отталкиванием с двух ног. | 2 |
| 27 |  | Прыжки на одной ноге через препятствия. | 2 |
| 28 |  | Повторять имитационные прыжки через мячи, гимнастические скамейки с последующим бегом по кругу (залу). | 6 |
| 29 |  | Повторять прыжки в длину  и высоту с разбега (см. упр. для тройного прыжка). | 6 |
| 30 |  | Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед, дистанция - 30 м, 50 м, ‚ | 2 |
| 31 |  | Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гимнастической стенки и т.д. | 2 |
| 32 |  | Перетягивание палки, сидя на полу, одной и двумя руками, опираясь о ступни партнёра | 2 |
| 33 |  | Метание набивного мяча. | 6 |
| 34 |  | Упражнения на перекладине, на гимнастической стенке (висы, подъёмы, подтягивания.) | 2 |
| 35 |  | Повторять прыжки в длину и высоту с разбега | 6 |
| 36 |  | Повторять имитационные прыжки через мячи, гимнастические скамейки с последующим бегом по кругу (залу) на дистанцию до 100 м | 6 |
| 37 |  | Бег до 1 км с грузом (меняя темп бега на разных отрезках дистанции). | 6 |
| 38 | **Метание топорика на дальность** | Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед. Дистанция - 30 м, 50 м, ‚ | 2 |
| 39 |  | Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гимнастической стенки и т.д. | 2 |
| 40 |  | Перетягивание палки, сидя на полу, одной и двумя руками, опираясь о ступни партнера | 4 |
| 41 |  | Метание набивного мяча. | 4 |
| 42 |  | Упражнения на перекладине, на гимнастической стенке (висы, подъёмы, подтягивания.) | 2 |
| 43 |  | Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед. - 30 м, 50 м, ‚100 м и 200 м. | 2 |
| 44 |  | Стойки на лопатках, на голове, на руках. | 2 |
| 45 |  | Упражнения со штангой, набивным мячом. | 2 |
| 46 |  | Парные силовые упражнения. | 2 |
| 47 | **Метание маута** | Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гимнастической стенки | 2 |
| 48 |  | Работа с лыжным эспандером, силовым эспандером, резиновым жгутом. | 2 |
| 49 |  | Работа на тренажере. | 2 |
| 50 |  | Перетягивание палки, сидя на полу, одной и двумя руками, опираясь о ступни партнера | 2 |
| 51 |  | Упражнения на перекладине, на гимнастической стенке (висы, подъёмы, подтягивания.) | 2 |
| 52 | **Бег с палкой по пересечённой местности** | Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег | 2 |
| 53 |  | Бег с ускорениями | 2 |
| 54 |  | Повторный бег с максимальной скоростью от 30 до 100м.. | 2 |
| 55 |  | Бег под уклон и бег с препятствием. | 2 |
| 56 |  | Бег с гандикапом. | 2 |
| 57 |  | Учебные нормативы северного многоборья | 2 |
| 58 |  | Совершенствование технике бега в целом с учётом индивидуальных особенностей учащихся. | 2 |
| 59 |  | Совершенствование технике бега в целом с учётом индивидуальных особенностей учащихся. | 2 |
| 60 |  | Бег с ускорениями, с изменением направления, с изменением темпа движения. | 2 |
| 61 |  | Повторный бег с максимальной скоростью от 30 до 500м. | 2 |
| 62 |  | Повторный бег с максимальной скоростью от 30 до 500м. | 2 |
| 63 |  | Развитие общей и специальной выносливости. | 6 |
| 64 |  | Развитие общей и специальной выносливости. | 6 |
| 65 |  | Развитие общей и специальной выносливости. | 6 |
| 66 |  | Развитие общей и специальной выносливости. | 6 |
| 67 |  | Развитие скоростных способностей посредством специальных беговых упражнений и самого бега. | 3 |
| 68 |  | Развитие скоростных способностей посредством специальных беговых упражнений и самого бега. | 3 |
| 69 |  | Развитие скоростных способностей посредством специальных беговых упражнений и самого бега. | 3 |
| 70 |  | Совершенствование технике бега в целом с учётом индивидуальных особенностей учащихся. | 3 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень сложности** | **Модули** | **Трудоёмкость (количество академических часов)** | | | **Формы промежуточной (итоговой аттестации)** |
| **Всего** | **теория** | **практика** |
| Базовый | **1.Теоретические сведения** | 26 | 26 | - | Педагогическое наблюдение |
| **2. Тройной национальный прыжок** | 33 | 1 | 33 | Показательные выступления |
| **3. Прыжки через нарты** | 52 | 2 | 50 | Показательные выступления  Открытые занятия |
| 4. **Метание маута** | 10 | 1 | 9 | Показательные выступления.  Анализ достижений |
| **5.Бег с палкой по пересечённой местности** | 58 | 2 | 56 | Показательные выступления.  Анализ достижений |
| **Итого объём программы:** | | **204** | | |  |

**Учебно-тематическое планирование занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | **32часа** |
|  | * Краткие исторические сведения о возникновении национальных видов спорта их использование на охоте, рыбалке обычаи и традиции народов. * Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи. * Правила соревнований по НВС северного многоборья. * Обучение, ознакомление с отдельными элементами  техники в национальных видах спорта. | 8  8  8  8 |
| **2** | ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | **172часа** |
|  | * **Общая физическая подготовка (ОФП)** * Тройной национальный прыжок * Гимнастические упражнения * Акробатические упражнения * Упражнения для развития силы * Упражнения для развития быстроты * Упражнения для развития гибкости * Упражнения для развития ловкости * Упражнения типа «полоса препятствий» * Упражнения для развития скоростно-силовых качеств * Спортивные игры * Подвижные игры | **98**  10  10  10  5  10  5  10  10  10  10  8 |
| * **Специальная физическая подготовка (СФП)** * Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча * Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач * Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов * Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании | **30**  5  10  10  5 |
| * **Техническая подготовка** * **Техника нападения** * **Тактическая подготовка** * **Тактика нападения** * Индивидуальные действия * Групповые взаимодействия * Командные действия * **Тактика защиты** * Групповые действия * Индивидуальные действия * Командные действия | **10**  10  **14**  6  8 |
| * **Игровая подготовка** | **10** |
| **3** | СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ | **10 часов** |
| **4** | УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ | В соответствии с календарем СММ |
| **ИТОГО: 204 часа** | |  |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **(номер)**  **группы** | **Сроки реализации, количество учебных недель** | **Дисциплины (модули)** | **Всего акад. часов в год** | **Кол-во ч/нед.** | **Кол-во занятий в неделю, продолж. Одного занятия (мин)** |
| 1 группа  (10-12 лет)  2 группа  (13-15 лет) | 34  1.09.2024-31.05.2025 | Национальные виды спорта | 204 | 6 | 6  40 мин. |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

***Методическое обеспечение программы:***

*Формы занятий:*

* Лекции
* Учебно-тренировочные занятия
* Соревнования
* Спортивные состязания

*Приёмы и методы организации ОП:*

* Словесные методы: беседа, рассказ.
* Наглядные методы: показ видеороликов, иллюстративных пособий (схем плакатов)
* Практические методы: репродуктивные упражнения, метод круговой тренировки.
* Игровые технологии.

***Контроль и оценка результатов освоения курса осуществляется в процессе:***

* оценка исходного уровня знаний на первом году обучения в начале учебного года;
* выполнения заданий теста за текущий год.

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид контроля** | **Цель контроля** | **Методы и формы** | **Сроки проведения** | **Отслеживание результатов** |
| Предварительный | Определить уровень физической подготовки обучающихся | Выполнение контрольных норм. тестов | Сентябрь | Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план |
| Текущий | По результатам скорректировать программу | Выполнение контрольных норм. тестов | Январь | Внести изменения, добавления |
| Итоговый | Определить результат учебной деятельности | Выполнение контрольных нормативов | Май | Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся |

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам реализации Программы.

Утверждение контрольных нормативов определяются методическим советом в соответствии с учебной программой, рабочей программой тренера-преподавателя.

**Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Оценка | Тройной  прыжок(см) | Бег 1,2, 3км.  (мин) | Прыжки через нарты  (кол-во  раз) | Метание маута  (кол-во попаданий) | Метание топора на  дальность (метров) |
| 5 | 5  4  3 | 550  530  500 | 4.20  4.30  4.40 | 50  40  30 | 3  2  1 | 50  40  30 |
| 6 | 5  4  3 | 580  560  530 | 4.10  4.25  4.35 | 60  50  40 | 3  2  1 | 55  50  45 |
| 7 | 5  4  3 | 650  610  580 | 4.00  4.15  4.30 | 70\50  60\45  50\40 | 3  2  1 | 60  50  45 |
| 8 | 5  4  3 | 710  650  630 | 3.50  4.05  4.20 | 80\55  70\50  60\45 | 3  2  1 | 70  60  50 |
| 9 | 5  4  3 | 720  700  680 | 3.40  3.50  4.10 | 90\50  80\40  70\30 | 3  2  1 | 75  65  55 |

**Контрольные нормативы по ОФП (девочки)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Оценка | Тройной  прыжок(см) | Бег1,2,3км.  (мин) | Прыжки  через  нарты(кол-во  раз) | Метание маута (кол-во попаданий) | Метание топора на  дальность(метров) |
| 5 | 5  4  3 | 460  450  430 | 4.50  5.00  5.20 | 15  12  10 |  |  |
| 6 | 5  4  3 | 500  480  440 | 4.45  4.55  5.15 | 18  15  12 |  |  |
| 7 | 5  4  3 | 510  480  450 | 4.40  4.50  5.10 | 20  15  10 |  |  |
| 8 | 5  4  3 | 540  500  480 | 4.35  4.45  5.00 | 25  18  10 |  |  |
| 9 | 5  4  3 | 560  540  500 | 4.30  4.40  4.55 | 30  20  15 |  |  |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ**

1.Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта. -С-Петербург.: Просвещение, 2004,-с.40.

2.Единая Всероссийская классификация по национальным видам спорта северного многоборья/Под редакцией Г.В.Сысолятина - М.: Вектор Бук, 1994.- с.3-14.

3. Зуев В.Н. Национальные виды спорта северного многоборья. Актуальные проблемы эффективного управления.- М.: Вектор Бук, 2002.-с.19-45.

4.Зуев В.Н. Национальные виды спорта северного многоборья. Правила соревнований.- М.: Вектор Бук,2003.- с. 5.

5.Зуев В.Н. Управление системой соревнований в Северном многоборье. - Омск: СибГАФК, 1996.-с.8-50.

6.Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.- М.: Владос, 2004.-с.43-84.

7.Национально-региональный компонент в школах Крайнего Севера /Н.В.Подшивалова, Н.В. Алсуфьева и др.- Н-М: НТ,1995.-с.63-70.

8. Прокопенко В.И. Игры и национальные виды спорта народностей севера - нивхов. - М.: Просвещение,1988.- с.4.

9. Сагалаков Н.У. О национально- региональном компоненте// Физическая культура в школе.- 2004.-№4.-с.20.

10. Ушкова Е.П. Спорт на севере - больше, чем спорт //Спорт в школе.- 2005.-№23.-с.2.

11.Хабаров В. П. О развитии спорта в округе. -Н-М.: Н-М ОТ,1996.- с.33-59.

12.Явтысый П.А.Программа для ДЮСШ по НВС Северного многоборью.-Н-М.: 1984.

13. Обугэлэрбит оонньуулара А.Федоров, Якутск 1990г

14. Чэхордууна, Нюрианна Васильевна Олонхо: эти-сиини эрчийии 2009г

15. Игры народов Сибири и Дальнего Востока, Николай Калитин 1990г

16. Якутские прыжки (правила соревнований) Якутск 2012г.

17. Мас рестлинг (правила соревнований) Якутск 2012г.