Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа» МР «Жиганский НЭР»





**ИННОВАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ**

СК «ГРА»- спортивный комплекс «Готов к Развитию Арктики»

автор проекта:

директор МБУ ДО «ДЮСШ»

МР «Жиганский НЭР» Иванов А.Н.

2017г.



**Содержание**

1.Актуальность проекта.

2.Цель и задачи проекта.

3.Сроки и этапы реализации проекта.

4. Описание и структура проекта.

- Участники проекта

- Примерный план мероприятий по популяризации спортивного комплекса «Готов к развитию Арктики»

- Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации проекта.

5.Ожидаемые результаты проекта

6.Приложения.

**1. Актуальность проекта**

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства. За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь, это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения. Популяризация массовой физической культуры и здорового образа жизни является сегодня наиболее актуальной. Забота о здоровье граждан выдвигается в качестве главного приоритета внутренней политики государства, о чем свидетельствует Федеральный Закон «Об образовании», реализуемый Правительством РФ национальный проект «Здоровье», Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы», программа «Дети Арктики и Севера"

Процессы, происходящие в современном обществе, способствуют «открытию» многих считающихся утраченными ранее народных истоков духовности многонациональной России. Народные традиции физиче­ского воспитания подрастающего поколения, составляющие большой пласт народной культуры, имеют глубокие исторические корни.

По­требность же в их возрождении и продолжении для народов Севера в настоящее время огромна, так как сконцентрированный опыт прошлых поко­лений в этой области воспитания, образования и оздоровления стал, наконец востребован.

Посредством исторической народной физической культуры народы как бы заново начали понимать и осознавать свое место в человеческом обществе и свою роль, предначертанную им на земле, тем самым они по-новому смотрят на свое «жизненно-историческое лицо» и на многое другое.

Проживание в экстремальных условиях научило северные народы эффективно использо­вать для укрепления своего здоровья суровую природу (воздух, воду, снег и солнце), так назы­ваемые естественные факторы закаливания. Четко прослеживается негативное воздействие со­временного «безжизненного» процесса физического воспитания детей школьного возраста народов Севера.

Эта тенденция с каждым годом нарастает, приостановить её и повернуть в об­ратную сторону может только существенная коррекция всего процесса физического воспитания подрастающего поколения народов Севера, в основу которого будет положена самобытная фи­зическая культура. Огромный духовный пласт традиций физического воспитания наро­дов Севера мало изучен, несмотря на то, что тяга к нему молодого поко­лениясеверян в последнее время несомненна.

На Севере национальный спорт является фактором мира и доброжелатель­ности. Он поистине несет согласие между всеми народами. Одним из важнейших направлений в развитии любого региона нашей огромной страны является сохранение и возрождение собственных национальных культур. Большое внимание уделяется изучению богатого культурного наследия предков. Мы с интересом узнаем об особенностях северного многоборья, как вида спорта, об истории развития этого вида спорта в округе. Это позволяет не только расширить кругозор, но и формирует потребность в сохранении и бережному отношению к наследию коренных народов Республики Саха (Якутия).

Знать историю, традиции, культуру жителей края, в котором живёшь – значит быть истинным патриотом своей Земли.

24 марта 2014 года Владимир Путин подписал указ № 172 «О Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» после этого в Российской Федерации активно на государсвенном уровне начали возраждать ГТО.

Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне.

Наш проект будет в будущем аналогом ГТО и будет иметь название **СК** «**ГРА» спортивный комплекс «Готов к развитию Арктики»** будучи уникальной программой физкультурной подготовки для жителей Арктики, спортивный комплекс «ГРА» должен стать основополагающим в единой системе развития Арктики РС (Я).

**2. Цели и задачи проекта.**

**Цель проекта:**

- Пропаганда здорового образа жизни населению Арктики;

- Сохранение, возрождение и развитие северных видов спорта и культуры коренных малочисленных народов Севера в местах их традиционного проживания в Республике Саха (Якутия);

- Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в занятии традиционным хозяйством в экстремальных условиях Северного края;

- Организация комплекса мер по созданию для школьников условий и стимулов, способствующих осознанному ведению здорового образа жизни, регулярным занятиям физической культурой и спортом через привлечение их к сдаче норм спортивного комплекса «Готов к развитию Арктики»

**Задачи проекта:**

-Разработка спортивного комплекса «ГРА»

-Создание условий для сдачи норм СК «ГРА» и развитию мотивации школьников и их родителей к занятиям физической культурой и спортом.

- Создание условий для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и качества жизни жителей Арктической зоны РС (Я)

- Организация информационно-пропагандистской деятельности по продвижению спортивного комплекса «Готов к развитию Арктики» по Арктической зоне Российской Федерации

**4. Краткое описание сути проекта. Его структура и содержание.**

**- Участники проекта.**

Наши предки - эвенки большое внимание уделяли физическому развитию детей. Национальные игры эвенков были основным средством приобщения детей к будущей трудовой деятельности - охоте, оленеводству, рыболовству, ведению домашнего очага. Дети в играх приобретают самые важные практические и хозяйственные навыки, в которых прогнозируются и моделируются жизненные ситуации, умения и способности, необходимые человеку для жизнедеятельности.

Этнические подвижные игры и состязания являются незаменимым средством воспитания подрастающего поколения. Национальные игры, состязания в каждом в возрастном периоде развития детей имеют свою психолого-педагогическую направленность. Игры детей (с 3 до 7 лет) носит подражательный характер, у них развиваются навыки ходьбы, бега, лазанья, метания. В этот период воспитанием занимается мать. Она изготовляла игрушки для игр, учила детей правилам игры с ними. С помощью игр с самодельными игрушками дети не только развивались физически, но и познавали семейный быт. С 7 лет происходило разделение детей на девочек и мальчиков. С девочками занималась мать домашним хозяйством, а воспитание мальчиков переходило к отцу семейства. У мальчиков игры становятся более разнообразными. Они играли в стрельбу из лука, бегали, прыгали, подражая повадки различных животных. С 12-14 лет дети самостоятельно охотились на водоплавающую дичь, помогали старшим в изготовлении охотничьего снаряжения, в связи с тем их игры все чаще имеют промысловую направленность. Родители устраивали с детьми игры и состязания, которые были нацелены на развитие жизненно важных физических качеств, обучение двигательным навыкам и этике поведения, а также воспитание нравственности, сплоченности, толерантности, Обычно весной эвенки проводили родовые сборы, происходили игры и состязания по борьбе, стрельбе из лука, прыжкам в высоту через натянутые ременные арканы. По сведениям, все игры и состязания начинались и заканчивались традиционными обрядами.

В спортивном комплексе «ГРА» будут введены нормативы и несколько ступеней, нормы для школьников, подростков, молодежи. Для разных возрастных категорий нормативы будут иметь разные значения. Для детей, подростков нормы СК «ГРА» будут скорректированы с учетом физических возможностей каждой категории.

**- О проекте:**

В ходе реализации проекта на подготовительном этапе проходит информирование участников о СК «ГРА», проходят классные часы – открытие проекта и выступления инициативных групп перед обучающимися с целью информированния о новом проекте. Инициативная группа учащихся под руководством тренеров-преподавателей, оформляют стенд «Что такое СК «ГРА»?.

Спортивный комплекс «ГРА» будет состоять из 11 видов испытаний, которые повышают уровень физической подготовленности и, способствуют установлению прочных связей с коренным народом, обогащают духовные и социальные качества жителей Арктики.

Северное-многоборье является одним из популярных видов спорта коренных народов Севера. Оно включает в себя пять дисциплин: метание топора на дальность, бег с палкой по пересечённой местности, тройной национальный прыжок, метание тынзяна на хорей и прыжок через нарты. Существует множество легенд о возникновении этих видов программ.

* Одна из легенд о тройном национальном прыжке повествует о том, как нашёл спасение от стаи волков охотник-тундровик. Собрав все силы, он прыгнул сразу двумя ногами на первый в речке камень, с него на второй, со второго на берег. Это позволило ему остаться в живых.
* Предание о появлении метания топора на дальность гласит, что оленевод, любуясь полетом стаи лебедей, начал искать вокруг предметы, которые смогли бы взлететь, как птица в небо. Тут ему подвернулся топорик. Тундровик вырезал его ручку под вид птичьего крыла и запустил в небо.
* Метание тынзяна на хорей связано с охотой северных народов на оленей. Тынзян - это аркан, с помощью которого пастухи отлавливают оленя. Метание тынзяна на точность - экзамен на аттестат зрелости для оленевода. На соревнованиях его набрасывают на хорей - длинный шест, которым погоняют оленей.
* Возникновение бега с палкой, как одной из дисциплин северного многоборья, связано с образом жизни народов Севера. Палка служит помощницей тундровику при переходе болот и оврагов. Многоборцы, как и тундровики, бегут не по ровной дорожке стадиона, а по пересечённой местности, где палка помогает им преодолевать естественные препятствия дистанции.
* Прыжки через нарты с незапамятных времен были забавой оленеводов. На празднике Дня оленя, который по традиции проводится в тундре в начале августа, оленеводы соревнуются в прыжках через сани. Спортсмены многоборцы прыгают через стилизованные нарты высотой 50 см, поставленные по 10 штук в ряд.

Еще кроме вышеперечисленных пяти дисциплин можно включить в комплекс такие виды эвенкийских игр как:

* «ловля хариуса», когда подвешенную на высоте выше человеческого роста «рыбку» нужно было достать ногой в прыжке.
Смысл игры: «рыбка» всё выше, все сложнее до неё допрыгнуть, как, впрочем, и в жизни –поймать хариуса не просто. В конце соревнований пришлось даже добавлять высоту стенда.
* «Стрельба из лука»- будет осуществляться из традиционного лука на расстоянии 20 метров по силуэтам северного оленя, зайца, и белки. Норматив выполняет тот, кто выполнит попадание.
* «Бег по глубокому снегу» будет выполняться в зимнее время года по глубокому снегу на разные дистанции без учета времени.
* «Разжигание костра»У оленеводов всегда высоко ценилось умение быстро разжечь костер в любую погоду и на любой поверхности. Этот навык реально повышал шансы человека на выживание. Испытание будет проходить в течении года в разных климатических условиях. Разжигание костра в сухую погоду, в дождливую, и в зимний период.
* «Вертушка»- берут палку согласно норматива 50,40,30см. длиной другая сторона отточена. C позиции мостика палка вбивается в землю. Затем испытуемый, не спуская рук с палки, должен повернуться вокруг оси. При этом нельзя дотрагиваться до земли. Норматив выполняет тот кто сделал 10 переворотов с соответствующей палкой.
* «Пулевая стрельба» При сдаче этого норматива применяется пневматическая винтовка. Дается время на подготовку – 3 минуты, а также 3 пробных выстрела. Зачетных выстрелов – 5, а время на сдачу теста – 10 минут. Стрельбу производят из положения стоя в силуэт соболя. Силуэт соболя имитирует сидящего на дереве соболя, на разной высоте. Мишень №8 находится на голове силуэта соболя.

на все эти виды в будущем будут определены нормативы для всех возрастных групп.

На основном этапе, опираясь на принцип добровольности, проходит запись желающих обучающихся по классам через класных руководителей на сдачу нормативов СК «ГРА» по возрастным ступеням. Администрация ДЮСШ составляет расписание сдачи нормативов.

**- Ресурсы которые необходимы для реализации проекта**

Внедрение СК «ГРА» требует определенных ресурсов, финансирование которых может осуществляться за счёт бюджетных и  внебюджетных средств образовательной организации, средства социальных партнёров, содействующих или участвующих в процессе реализации проекта, а также возможно привлечение спонсорских  средств.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование ресурса | Потребность | Источник финансирования |
| 1. | Нормативно-правовой ресурс | Распоряжение главы МР «Жиганский НЭР», приказы МКУ «ЖРУО», приказы МБУ ДО «ДЮСШ» | В рамках должностных обязанностей ответственного лица |
| 2. | Кадровый ресурс | Директор, тренера-преподаватели, учителя физической культуры | Бюджетные средства ОУ в пределах штатного расписания |
| 3. | Организационный ресурс | Администрация МБУ ДО «ДЮСШ» | В рамках должностных обязанностей ответственного лица |
| 4. | Информационный ресурс | Официальный сайт образовательного учреждения. | В рамках должностных обязанностей ответственного лица |
| Создание банка учебно-наглядного оборудования |
| Создание агитационных плакатов, буклетов, информационных стендов |
| 5. | Материально-технический ресурс | Приобретение спортивного инвентаря в соответствии с требованиями | внебюджетные средства ОУ |
| 6. | Социальный ресурс | Создание партнерской сети с учреждениями образования | Внебюджетные средства ОУ |
| Проведение массовых спортивных мероприятий по северному многоборью | Внебюджетные средства ОУ |

Примерный план

мероприятий по популяризации

комплекса ГРА.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Мероприятия | Исполнители | Сроквыполнения | Ответственный |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **I.   Нормативно-организационные мероприятия** |
| 1. | Разработка и согласование с отделом молодежной политики и спорта МР «Жиганский НЭР» плана мероприятий по организации и проведению спортивных мероприятий в рамках   спортивного комплекса «Готов к развитию Арктики»  | МБУ ДО «ДЮСШ»Иванов А.Н. | Январь  | МКУ «ЖРУО», МБУ ДО «ДЮСШ» |
| 2. | Включение в единый календарный план спортивно-массовых мероприятий на 2018 год проводимых на территории МР «Жиганский НЭР» предусматривающих выполнение видов испытаний и нормативов СК «ГРА». | МБУ ДО «ДЮСШ» Иванов А.Н | До 1 января 2018 г. | МБУ ДО «ДЮСШ» Иванов А.Н |
| 3. | Разработка и утверждение комплекса мер по доступности спортивных сооружений для подготовки к выполнению нормативов спортивного комплекса «Готов к развитию Арктики»обучающимся образовательных организаций МР «Жиганский НЭР» | МБУ ДО «ДЮСШ» Иванов А.Н | До 1 февраля 2018г. | МБУ ДО «ДЮСШ» Иванов А.Н |
| 4. | Изготовление информационно-пропагандистских материалов направленных на привлечение жителей к выполнению нормативов спортивного комплекса «Готов к развитию Арктики» | МБУ ДО «ДЮСШ» Иванов А.Н | В течение 2018г. | МБУ ДО «ДЮСШ» Иванов А.Н  |
| 5. | Проведение мероприятий по выполнению нормативов спортивного комплекса «Готов к развитию Арктики» среди обучающихся в образовательных организациях Жиганского района | МБУ ДО «ДЮСШ» Иванов А.Н | В течение 2018г. | МБУ ДО «ДЮСШ» Иванов А.Н |
| 6. | Заседания рабочей группы по реализации в Жиганском районе спортивного комплекса «Готов к развитию Арктики»  | МБУ ДО «ДЮСШ» | 1 раз в квартал | МБУ ДО «ДЮСШ» Иванов А.Н |
|  **II.** **Физкультурно-спортивные мероприятия** |
| 1. | Выполнение нормативов СК «ГРА» учащимися 10 классов школ Жиганского района | МБУ ДО «ДЮСШ» Иванов А.Н | В течение2018г. | МБУ ДО «ДЮСШ» Иванов А.Н |
| 2. | Выполнение нормативов СК «ГРА» в тестовом режиме сотрудниками муниципальных учреждений | МБУ ДО «ДЮСШ» Иванов А.Н | В течение2018г. | МБУ ДО «ДЮСШ» Иванов А.Н |
| 3. | Первый Фестиваль спортивного комплекса «Готов к развитию Арктики» среди обучающихся Жиганского района в рамках «Дней заполярья»  | МБУ ДО «ДЮСШ» Иванов А.Н | март 2018г. | МБУ ДО «ДЮСШ» Иванов А.Н |
| 4 | Выполнение нормативов спортивного комплекса «Готов к развитию Арктики» среди оленеводов в рамках «Дней заполярья» | МБУ ДО «ДЮСШ» |  | МБУ ДО «ДЮСШ» Иванов А.Н |
| **III.            Информационно-пропагандистские мероприятия** |
| 1. | Освещение в СМИ о популяризации спортивного комплекса «Готов к развитию Арктики» | МБУ ДО «ДЮСШ» Иванов А.Н | В течение2018 года | МБУ ДО «ДЮСШ» Иванов А.Н |
| 2. | Проведение классных часов в образовательных учреждениях с разъяснительной работой по выполнению нормативов   и пропаганде комплекса спортивного комплекса «Готов к развитию Арктики» | МБУ ДО «ДЮСШ» Иванов А.Н | В течение 2018г. | МБУ ДО «ДЮСШ» Иванов А.Н |
| 3. | Заседание методического объединения с учителями физической культуры и организаторами по реализации спортивного комплекса «Готов к развитию Арктики» | МБУ ДО «ДЮСШ» Иванов А.Н | В течение 2018г. | МБУ ДО «ДЮСШ» Иванов А.Н |
| 4. | Размещение на официальных сайтах МБУ ДО ДЮСШ, информации о реализации   спортивного комплекса «Готов к развитию Арктики» | МБУ ДО «ДЮСШ» Иванов А.Н | Февраль 2018г. | МБУ ДО «ДЮСШ» Иванов А.Н |

**5. Ожидаемые результаты проекта**

* Развитие и распространение спортивного комплекса «ГРА» в Арктической зоне Российской Федерации
* Увеличение числа значкистов СК «ГРА».
* Условия для сдачи норм СК «ГРА» и развитию мотивации школьников и их родителей к занятиям физической культурой и спортом.
* Условия для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и качества жизни жителей арктической зоны РС (Я)
* Разработка нормативно-правовых актов исполнительных органов власти РС(Я) по стимулированию значкистов спортивного комплекса «Готов к развитию Арктики»

Приложение

**Примерные виды испытаний спортивного комплекса «ГРА»**

 **(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы |
| Юноши | Девушки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег с палкой по пересечённой местностидист 1км. мин.,сек. | 4,20 | 4,00 | 3,40 | 5,45 | 5,00 | 4,50 |
| 2. | Бег по глубокому снегу | без учета временибег на 200м.  | без учета времени бег 300м. | без учета времени бег 500м. | без учета временибег на 100м.  | без учета времени бег 200м. | без учета времени бег 300м. |
| 3. | Прыжки через нарты | 60 | 80 | 100 | 30 | 40 | 60 |
| 4. | Тройной национальный прыжокметры, см. | 5,80 | 6,00 | 6,50 | 4,80 | 5,00 | 5,50 |
| 5. | Метание топора на дальность метры,см. | 50,00 | 60,00 | 70,00 | 40 | 40 | 50 |
| 6. | Метание тынзяна на хорей кол-во попаданий | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 7. | «Ловля хариуса»высота см. | 150 | 175 | 200 | 100 | 125 | 150 |
| 8. | Стрельба из лукадистанция 20м | Фигура оленя | Фигура зайца | Фигура белки | Фигура оленя | Фигура зайца | Фигура белки |
| 9. | «Разжигание костра»условие | Сухая погода | Дождливая погода | Зимний период | Сухая погода | Дождливая погода | Зимний период |
| 10. | «Вертушка»длина палки см, 10 переворотов для юношей5 переворотов для девушек | 50 | 40 | 30 | 100 | 70 | 50 |
| 11. | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя, дистанция – 10 м (очки)Силуэт соболя сидящего на разной высоте. Мишень №8 находится на голове силуэта соболя. | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

 **2.Описание Эмблемы – нагрудного знака**

****

 Эмблема представленная в виде нагрудного знака – Значка СК «ГРА» исполнена в форме круга и имеет четыре основных составляющих:

1.Круг. Круглая форма - символична. Круг как символ используется с древнейших времѐн. Обозначает солнце, вселенную, естественно ограниченную среду обитания, что хорошо вписывается в концепцию данной эмблемы.

2. Фон. Фон делится на 2 зоны, наружную и внутреннюю:

А) наружный фон представляет собой рамку – окантовку, внутри которого расположены символические элементы, так же имеющие значение. (снежинки, изображение границ Арктики, стилизованное изображение флага РФ и РС(Я). Цвет фона зависит от степени: 1 ступень – золотой, 2 – ступень – серебряный, 3 ступень – бронзовый.

Б) внутренний фон имеет фон делится на две зоны и имеет общую круглую форму. Верхняя зона голубого цвета – голубой и белый цвет у народностей севера является образом снега, как символа чистоты и суровых испытаний. Нижняя зона имеет зеленый цвет – цвет зелени и земли. Представители северных народностей видят отражение земного начала через коричневый зеленый и черный. Цвет зелени символизирует новую жизнь.

3.Центральная фигура. В центре эмблемы изображение коренного жителя Арктики готового закинуть Тынзянь – что подразумевает готовность к достижению Цели.

4. ГРА – аббревиатура. Означает – Готов к Развитию Арктики. Что в полной мере открывает смысл испытаний. Надпись красного цвета независимо от ступени, находится в центре в нижней части внутреннего фона.

5. Карта Арктики – в центре вверху наружного фона изображены границы Арктики, где массово проживают северные народности.

6. Снежинки – с двух сторон наружного фона находятся 6 снежинок: 6 – означает , что Россию омывают 6 арктических морей – Баренцево, Карское, Белое, Лаптевых, Восточносибирское, Чукотское; Снежинка – падающая с неба – это символ вечности природы. Зарождаясь в небе, она падает на землю, чтобы растаять и снова возродится, но уже в иной форме.

7 Флаг. Слева по краю внешнего фона находится Флаг Российской Федерации. Справа внизу внешнего фона находится флаг Республики Саха (Якутия)