NAVAL POSTGRADUATE SCHOOL

MONTEREY, CALIFORNIA

SUPPLEMENTAL TO CAPSTONE APPLIED PROJECT REPORT
(2 of 2: The Mongolian Sports and Education Program – Mongolian Language Version)

THE MONGOLIAN SPORTS AND EDUCATION PROGRAM: AN INNOVATIVE APPROACH TO COMPREHENSIVE DEFENSE

December 2023

By: **Adam C. Steinwachs**

Advisor: **Shannon C. Houck**
Second Reader: **Douglas A. Borer**

Approved for public release. Distribution is unlimited.

THIS PAGE INTENTIONALLY LEFT BLANK

REPORT DOCUMENTATION PAGE	Form Approved OMB No. 0704-0188

Public reporting burden for this collection of information is estimated to average 1 hour per response, including the time for reviewing instruction, searching existing data sources, gathering and maintaining the data needed, and completing and reviewing the collection of information. Send comments regarding this burden estimate or any other aspect of this collection of information, including suggestions for reducing this burden, to Washington headquarters Services, Directorate for Information Operations and Reports, 1215 Jefferson Davis Highway, Suite 1204, Arlington, VA 22202-4302, and to the Office of Management and Budget, Paperwork Reduction Project (0704-0188) Washington, DC 20503.

1. AGENCY USE ONLY *(Leave blank)*	2. REPORT DATE December 2023	3. REPORT TYPE AND DATES COVERED Capstone Applied Project Report

4. TITLE AND SUBTITLE
THE MONGOLIAN SPORTS AND EDUCATION PROGRAM: AN INNOVATIVE APPROACH TO COMPREHENSIVE DEFENSE

5. FUNDING NUMBERS

6. AUTHOR(S) Adam C. Steinwachs

7. PERFORMING ORGANIZATION NAME(S) AND ADDRESS(ES)
Naval Postgraduate School
Monterey, CA 93943-5000

8. PERFORMING ORGANIZATION REPORT NUMBER

9. SPONSORING / MONITORING AGENCY NAME(S) AND ADDRESS(ES)
N/A

10. SPONSORING / MONITORING AGENCY REPORT NUMBER

11. SUPPLEMENTARY NOTES The views expressed in this thesis are those of the author and do not reflect the official policy or position of the Department of Defense or the U.S. Government. This item is a supplemental.

12a. DISTRIBUTION / AVAILABILITY STATEMENT
Approved for public release. Distribution is unlimited.

12b. DISTRIBUTION CODE
A

13. ABSTRACT (maximum 200 words)

Mongolia's democracy is at a critical juncture as the government seeks to balance the influence of Russia and China. Maintaining its sovereignty in the face of increasing pressures from its neighbors requires a resilient population. This capstone examined the role of physical education in Mongolia as a way to strengthen individual and collective resiliency. This led to the development of The Mongolian Sports and Education Program. The program draws from expertise acquired through a 10-year collegiate coaching career. Further, the program was informed by experience gained through multiple deployments to Mongolia where it was revealed that suicide is a widespread problem. The program was created to bolster individual resilience by encouraging active lifestyles to reduce depression, anxiety, and suicide. The program was piloted in Ulaanbaatar in June and September 2023. Following the success of each pilot engagement, two public schools, the MAF and a nongovernmental organization decided to utilize the program. Currently, the program is projected to reach approximately 7,300 students in Mongolia. This unique program provides SOCPAC and SOCOM a scalable resource for SOF to expand engagement with partners in Mongolia and allies across the enterprise.

14. SUBJECT TERMS
Mongolia, sports, education, physical fitness, resilience

15. NUMBER OF PAGES

16. PRICE CODE

17. SECURITY CLASSIFICATION OF REPORT	18. SECURITY CLASSIFICATION OF THIS PAGE	19. SECURITY CLASSIFICATION OF ABSTRACT	20. LIMITATION OF ABSTRACT
Unclassified	Unclassified	Unclassified	UU

Спорт сургалтын хөтөлбөр

Хөтөлбөрийн хэсгүүд

Хэсэг 1:

Бие халаах ба хөргөх дасгалууд

Үндсэн ба биеийн жингийн дасгалууд

Хэсэг 2:

Тоглоомууд

Олимпийн спортууд

Хэсэг 3:

Баг бүрдүүлэх дасгалууд

Спорт, эрүүл мэндийн асуулт харилтууд

Монгол Улсын биеийн тамирын сорилго (MPFT)

Хэсэг 4:

Тусгай хэрэгцээт хүүхдүүдийн шинэчилсэн Монгол Улсын биеийн тамирын сорилго Modified MPFT

Хэсэг 5:

MPFT Шагналын загварууд

Жишиг сургалтын 7 хоног

Жишиг сургалтын долоо хоног

Түсгай хэрэгцээтэй хүүхдүүдэд зориулсан "Спорт, боловсролын хөтөлбөр"-ийн хэсэг нь бие халаах, хөргөх дасгалууд, үндсэн биеийн болон биеийн жингийн дасгалууд, тоглоомууд, мөн Монгол улсын биеийн тамирын сорилгоос бүрдсэн холимог хөтөлбөр юм. Энэхүү хөтөлбөрт хөдөлгөөн, тэнцвэр, бие махбодийнхоо талаарх мэдлэгийг сайжруулахаас гадна сонсож ойлгох чадварыг хөгжүүлэхэд чиглэгдэгдсэн хичээлүүд орно. Багш нар өдөр бүр ойролцоогоор 1 цагийн хичээлийг төлөвлөх ёстой. Багш нар эхний 15-20 минутыг бие халаалт, үндсэн болон биеийн жингийн дасгалуудыг зааж өгнө. Дараагийн 20-30 минутыг тэнцвэр, хөдөлгөөн, зохицуулалтыг хөгжүүлэхэд чиглэсэн тоглоомуудыг тоглож болно. Дараа нь 10-15 минутыг сурагчдын биеийг хөргөхөд зарцуулна.

Даваа гаригт: (Бие халаалт - 10 минут (Үсрэх, хөлний савлуур (урдаас хойш чиглэсэн), гараа тойргоор эргүүлэх); Үндсэн болон биеийн жингийн дасгалууд - 10 минут (Өнхрөх – хөлөө давхарлах, банз, биеийн жингийн суулт); Тоглоомууд - 25-30 минут (Тэнцвэрийн тоглоом, Нуугдах тоглоом); Хөргөх - 5-10 минут (Хөлөө савлах (урдаас хойш), хөлийг савлах (хажуу тийш), хөл нүцгэн удаанаар алхах)

Мягмар гаригт: (Бие халаалт - 5 минут (Байрандаа гүйх, Шөрмөс сунгалтын алхалт, Гараа мөрөөрөө тойргоор эргүүлэх); Үндсэн болон биеийн жингийн дасгалууд - 10 минут (Өнхрөх – Ганц хөл, галуун цуваагаар урагш хойшоо алхах, алхалттай үсрэлт); Тоглоом - 25-30 минут (“Чингис хаан хэлэв” “Амьтан болох” тоглоом, Тэнцвэрийн тоглоом); Бие хөргөх - 10 минут (Хөлний савлуур (урдаас хойш), дөрвөн булчингийн сунгалт, хөлийн булчингийн сунгалт, шилбэний урд талын сунгалт)

Лхагва гаригт: (Бие халаалт - 10 минут (Үсрэх, тэнгэр өөд тэмүүлэх, байрандаа үсрэх); Үндсэн болон биеийн жингийн дасгалууд - 10 минут (Банз, биеийн жингийн суулт, галуун цуваагаар хажуу тийш алхах); Тоглоом - 20-25 минут (Нуугдаж тоглох); Бие хөргөх - 10 минут (Дөрвөн булчингийн сунгалт, хөлийн булчингийн сунгалт, шөрмөс сунгах алхаа, хөлийн савлуур – хажуу тийш)

Пүрэв гаригт: (Бие халаалт - 15 минут (Өндөр өвдөг, байрандаа гүйх, хөлөө савлах (хажуу тийш), гараа мөрөөрөө тойргоор эргүүлэх, тэнгэр өөд тэмүүлэх); Тоглоом - 25-30 минут (Тэнцвэрийн тоглоом, Үсрэх тоглоом, “Чингис хаан хэлэв” “Амьтан болох” тоглоом); Бие хөргөх - 10 минут (Хөлөө савлах (урдаас хойшоо), Хөлөө савлах (хажуу тийш), дөрвөн булчингийн сунгалт, хөлийн булчингийн сунгалт, Хөл нүцгэн удаанаар алхах)

Баасан гаригт: (Бие халаалт - 10 минут (Тэнгэрт өөд тэмүүлэх, үсрэх, шөрмөс сунгах алхалт, байрандаа үсрэх); Үндсэн болон биеийн жингийн дасгалууд - 10 минут (Өнхрөх – Ганц хөл, өнхрөх – Давхар хөл, Биеийн жингийн суулт); Тоглоом - 20 минут (Үсрэх, Нуугдаж тоглох); Хөргөх - 10 минут (хөлөө савлах - урдаас хойшоо, шилбэний урд сунгалт, хөл нүцгэн удаан алхах)

Хэсэг 1

- Бие халаах дасгалууд
- Бие хөргөх дасгалууд
- Үндсэн ба биеийн жингийн дасгалууд

Бие халаах дасгалууд (нас 6-17)

- Үсэрдэг Жак - Jumping Jacks
- Өндөр өвдөг - High Knees
- Байрандаа гүйх - Running in Place
- Burpee
- Хөлөө урагшаа хойшоо савлах - Leg Swings (front to back)
- Хөлөө хажуу тийш савлах - Leg Swings (side to side)
- Саадтай эргүүлэгч - Hurdle rotators
- Гарын эргүүлэг - Arm Circles
- Тэнгэр өөд тэмүүлэх - Reach for the Sky
- Морин чиргүүл - Horse Drags
- Шөрмөс сунгах сунгалт - Walking Hamstring stretch
- IT band алхаа - Walking IT Band
- Байрандаа үсрэх - Jumps in Place
- Баавгай мөлхөө - Bear Crawl

Бие халаах дасгал хийх заавар

- **Үсэрдэг Жак** (Сурагчид босоо байрлалд гараа доошлуулсан байдлаар эхэлнэ. 2 хөлөө гадагш шидэж үсрэхдээ нэгэн зэрэг 2 гараа дээш өргөөд толгойныхоо дээр алгаа ташаад буцаж эхний байрлалдаа үсэрч шилжинэ. 10 удаа давтаж, шаардлагатай бол нэмж болно)
- **Өндөр өвдөг** (Сурагчид босоо байрлалаас эхэлж баруун хөлөө өвдгөөрөө хурдтай нугалж ташаанаасаа дээш өргөөд буулгах ба дараа зүүн өвдөгөө дээш нь өргөнө. Нуруугаа шулуун байлгана. Энэ хөдөлгөөнийг хурдтай хийх ба хөл газарт шүргээд өргөгдөх ёстой. Хөл тус бүр дээр 10 удаа давтана, нийтдээ 20 удаа хийх ба шаардлагатай бол нэмж болно)
- **Байран дээрээ гүйх** (Сурагчид босоо байрлалаас эхэлж, доороо буюу байрандаа гүйнэ. Энэ нь өндөр өвдөгний дасгалтай төстэй боловч энэ дасгалын үед өвдгөө ташаанаас өндөрт гаргах шаардлагагүй, мөн тус хөдөлгөөнийг арай удаан хэмнэлтэйгээр гүйцэтгэж болно. 30 секундэд хийж, шаардлагатай бол хугацааг нэмж болно)
- **Burpee** (Сурагчид босоо байрлалаас гар дээрээ суниах байрлал руу хурдтай шилжсэний дараа түлхэлт хийж босоо байрлалд үсэрч шилжинэ. 5 удаа давтаж, шаардлагатай бол нэмж хийнэ)
- **Хөлөө савлах** (урдаас хойшоо) (Сурагчид босоо байрлалаас эхлэх ба шаардлагатай бол хана эсвэл сандал дээр тэнцвэрээ авч болно. Зүүн хөлөө өвдгөөрөө нугалаад урагш, дараа нь ташааны арагш савлана. Зүүн хөлөө 10 удаа савлах ба 8,9,10 дахь савлалт дээр хөлөө биеийн урд өндөрт өргөнө. Хөлөө сольж, баруун хөлөө 10 удаа савлана. Урагш хойшоо савлахдаа ташааны үеэр хөдөлгөнө. Сурагчид нуруугаа шулуун байлгах хэрэгтэй)
- **Хөлөө савлах** (2 хажуу тал руу) (Сурагчид хана эсвэл ямар нэгэн зүйлд тулан зогсож болно. Сурагчид хана налж болно, мөн тэнцвэрээ олохын тулд гараа ханан дээр тавьж болно. Баруун хөлөө зүүн өвдөгний урдуур хажуу тийш савлаад хөлөө буцааж татаад баруун талдаа дээш тултал нь өргөөд буулгаж эхний байрлалдаа шилжинэ. Баруун хөлөөрөө 10 удаа, зүүн хөлөөрөө 10удаа савлаарай)
- **Саадтай эргүүлэгч** (Сурагчид хана руу харсан байрлалаас дасгалыг эхэлнэ. Сурагчид хоёр гараараа хана тулахад хөл нь мөрний ард үл ялиг гарсан байна. Сурагчид баруун хөлөө өргөөд хажуу тийш эргүүлэх ба өвдөг нь хана руу чиглэсэн байна. Сурагчид саадыг давж байгаагаар төсөөлж хөлөө өргөж тавиад эхний байрлалдаа шилжсэн байна. Баруун хөлөөрөө 5 удаа, зүүн хөлөөрөө 5удаа давтаж, шаардлагатай бол нэмж хийнэ)

Бие халаах дасгал хийх заавар

- **Гараа тойргоор эргүүлэх** (Сурагчид хоёр гараа хоёр тийш дэлгэнэ. Дараа нь гараараа жижиг тойрогоос том тойрог, том тойрогоос жижиг тойрог зурах үйлдэл хийнэ. Энэ тойрог зурах хөдөлгөөнийг хийхдээ эхлээд цагийн зүүний дагуу, дараа нь цагийн зүүний эсрэг хийнэ. Энэ хөдөлгөөнийг удаанаар гараа савчуулалгүй хийнэ)[1]
- **Тэнгэр өөд тэмүүлэх** (Сурагчид хөлийн өлмий дээрээ гишгэн гараа дээшээ аль болох өндөр өргөнө. Энэ дасгалын зорилго нь гар хөлөө хоёр тийш аль болох тултал сунгаж холдуулахад оршино. Энэ хөдөлгөөнийг 10 секунд бариад 10 секунд амарч 3 удаа давтаж хийнэ)[2]
- **Морин чиргүүл** (Оюутнууд босоо байрлалаас эхлэх ба шаардлагатай бол хана, сандал дээр тэнцвэрээ олох боломжтой. Баруун хөлөө босоо байрлалд, өвдөг нь ташааны түвшинд, хөл нь өвдөгнөөс доош унжсан байдлаар эхэлнэ. Дараа нь хөлөө ташааны доор буцаан байрлуулж, анхны байрлал руугаа шилжихдээ хөлөө газарт чирнэ)
- **Шөрмөсний сунгалтын алхалт** (Сурагчид босоо байрлалаас эхэлж, зүүн хөлөө өсгийгөөрөө урагш тавьж, ташаагаа эргүүлэн зүүн хөлдөө хүрээд урагш үргэлжлүүлэн алхана. Дараа нь биеийн дээд хэсгийг босоо байрлалд шилжүүлэхдээ баруун хөлөөрөө урагш алхан өсгийгөөр нь тавиад баруун хөлдөө хүрнэ. Урагш алхаж, сунгана. Давталт бүртээ илүү сунгалт хийнэ. Хөл тус бүр дээр 5 удаа давтана)
- **IT band –ийн алхааны сунгалт** (Сурагчид босоо байрлалаас зүүн шагайгаа баруун өвдөгний яг дээгүүр байрлуулаад доош явган сууна. Суухдаа зүүн өвдөг дээрээ бага зэрэг дарж сууна. Босохдоо мөн адил зүүн өвдөг дээрээ бага зэрэг дарж босно. Урагш алхаад нөгөө хөл дээрээ дээрх хөдөлгөөнийг давтан хийнэ. Хөл тус бүр дээр 5 удаа давтана)
- **Байран дээрээ үсрэх** (Сурагчид хөлдөө мөрний хэмжээтэй зай авахдаа хөлийн хуруунуудаа бага зэрэг гадагш чиглүүлсэн босоо байрлалд эхэлнэ. Сурагч байрандаа явган суухдаа цээжээ тэгш, нуруугаа шулуун байлгаж, мөрөө урагш хавчихаас сэргийлнэ. Өвдөгнөөс бага зэрэг доош түвшинд явган суугаад дээш хурдан бөгөөд өндөр үсэрнэ. Үсрээд буухдаа өвдгөө нугалан "зөөлөн" буух хэрэгтэй. Дараа нь эхний байрлалдаа шилжиж, 5 удаа давтана, шаардлагатай бол нэмж хийнэ)
- **Баавгай мөлхөлт** (Сурагчид 4 хөллөөд 5 метр явна. Шаардлагатай бол явах зай, хурдыг нэмнэ)

(1) Health Powered Kids, “Kid’s Stretching Exercises | Easy Stretches for Kids | HPK,” Health Powered Kids, September 10, 2012, https://healthpoweredkids.org/lessons/stretch-for-your-best/

(2) Health Powered Kids, “Kid’s Stretching Exercises | Easy Stretches for Kids | HPK,” Health Powered Kids, September 10, 2012, https://healthpoweredkids.org/lessons/stretch-for-your-best/

Бие хөргөх дасгалууд (нас 6-17)

- Хөлөө савлуулах(урдаас хойш)
- Хөл савлуулах (хажуу талаас)
- Саадтай эргүүлэгч
- Шөрмөсний сунгалтын алхалт
- IT Band алхалт
- Хөлийн булчингийн сунгалт
- Дөрвөн толгойт булчингийн сунгалт
- Тибиалисын урд талын булчингийн сунгалт
- Хөл нүцгэн удаан алхах (Урагшаа хойшоо)

Бие хөргөх дасгалын заавар

- **Хөлөө савлуулах (урдаас хойшоо)** (Сурагчид босоо байрлалаас эхлэх ба шаардлагатай бол хана эсвэл сандал дээр тэнцвэрээ авч болно. Зүүн хөлөө урагшаа, хойшоо савлахдаа өвдгөө нугална. Зүүн хөлөө 10 удаа савлуулах ба 8, 9, 10 дахь савлалт дээрээ хөлөө биеийн урд хэсэгт өндөрт савлана. Хөлөө сольж, баруун хөлөөрөө 10 удаа савлуулна. Хөлөө солихдоо ташааны хэсгээр хөдлөх ба нуруугаа шулуун байлгахыг хичээх хэрэгтэй)
- **Хөл савлуулах (хажуу тал руу)** (Сурагчид хана эсвэл ямар нэгэн зүйлд тулж зогсоно. Сурагчид хана налж, тэнцвэрээ олохын тулд гараа ханан дээр тавина. Баруун хөлөө зүүн өвдөгний өмнүүр хоёр тийш савлуулах ба аажмаар хоёр тийш тултал өндөрт савлуулна. Баруун хөлөө 10, зүүн хөлөө 10 удаа савлуулна)
- **Саадтай эргүүлэгч** (Сурагчид хана руу харсан байрлалаас эхэлнэ. Сурагчид хоёр гараараа тулж хана руу бөхийхөд хөлийн байрлал үл ялиг мөрний ард байна. Сурагчид баруун хөлөө дээш өргөөд эргүүлэхдээ өвдгөө хана руу гадагш чиглүүлнэ. Сурагчид ямар нэг саадыг давж байна гэж төсөөлөн хөлөө өргөн өвдөгөө эргүүлж хана харуулаад баруун хөлөө газарт буулгаж эхний байрлалд шилжинэ. Баруун хөлөөрөө 5 удаа, зүүн хөлөөрөө 5 удаа давтан хийж, шаардлагатай бол нэмнэ)
- **Шөрмөсний сунгалтын алхалт** (Сурагчид босоо байрлалаас эхэлж, зүүн хөлөө өсгийгөөрөө урагш тавьж, ташаагаа эргүүлэн зүүн хөлдөө хүрээд урагш үргэлжлүүлэн алхана. Дараа нь биеийн дээд хэсгийг босоо байрлалд шилжүүлэхдээ баруун хөлөөрөө урагш алхан өсгийгөөр нь тавиад баруун хөлдөө хүрнэ. Урагш алхаж, сунгана. Давталт бүртээ илүү сунгалт хийнэ. Хөл тус бүр дээр 5 удаа давтана)
- **IT band –ийн алхааны сунгалт** (Сурагчид босоо байрлалаас зүүн шагайгаа баруун өвдөгний яг дээгүүр байрлуулаад доош явган сууна. Суухдаа зүүн өвдөг дээрээ бага зэрэг дарж сууна. Босохдоо мөн адил зүүн өвдөг дээрээ бага зэрэг дарж босно. Урагш алхаад нөгөө хөл дээрээ дээрх хөдөлгөөнийг давтан хийнэ. Хөл тус бүр дээр 5 удаа давтана)

Бие хөргөх дасгалын заавар

- **Хөлийн булчингийн сунгалт** (Сурагчид босоо байрлалд зүүн хөлийн хуруунуудаа хананд хүргэнэ, хөлийн өсгий газарт тулсан хэвээр байна. Сурагчид зүүн хөлийн булчинд сунах мэдрэмж төрөх хүртэл биеэ урагшлуулаад 10 секундын туршид барина, энэ дасгалыг баруун хөлийн булчин дээрээ давтан хийнэ)
- **Дөрвөн толгойт булчингийн сунгалт** (Сурагчид босоо байрлалд баруун хөлөө өргөж, өвдгөөрөө нугалаад баруун хөлийн өсгийгөө зүүн ташаандаа аажим чиглүүлнэ. Энэ үед сурагчид баруун хөлийнхөө булчинд сунгалтыг мэдэрнэ. 10 секунд бариад нөгөө хөл дээрээ давтана)
- **Tibialis Anterior Stretch** (Сурагчид сууж буй байрлалаас хөлөө арагш нугалан, шилбэ (доод хөл) дээрэ сууна. Энэ дасгалыг хийхэд сурагчид шилбээрээ суналт мэдэрнэ. Сурагчид сунгалтын байрлалд байхдаа биеэ аль болох доошоо сайн суулгаж өгнө. 10 секунд барина)
- **Хөл нүцгэн удаан алхах** (Урагшаа болон арагшаа (Сурагчид оймс, гутлаа тайлж, биеийн тамирын зааланд 2-3 минут урагш алхах ба алхахдаа хөлийн өсгийгөөс хөлийн хурууны үзүүр чиглэлд гишгэнэ. Мөн хөлийн хурууны үзүүрээс хөлийн өсгий чиглэлд гишгэж арагшаа алхана.)

Үндсэн ба Биеийн жингийн дасгалууд (нас 8-17)

- 100-т – (100s)
- Chubby Checkers
- Өнхрөх – Давхар хөл (Roll Ups – Double Leg)
- Өнхрөх - Дан хөл Roll Ups – Single Leg
- Хажуугаас хажуу тийш (Side to Side)
- Банз – (Plank)
- Биеийн жингийн суулт (Body Weight Squats)
- Алхалттай суулт (Lunges)
- Үсрэлттэй суулт (Jumping Lunge)
- Галуун цуваа урагш (Duck Walk Forward)
- Галуун цуваа арагш (Duck Walk Backward)
- Галуун цуваа хажуу тийш (Duck Walk Lateral)

Үндсэн ба Биеийн жингийн дасгалуудын заавар

- **100s** (Сурагчид нуруугаараа газар хэвтээд, хөлөө сунгах ба хөлөө газраас хэдэн см-т хөндий өргөнө. Хоёр мөрөө газраас хөндийрүүлж эрүүгээ цээжиндээ хүргэнэ. Гараа сунгаад ташаатайгаа зэрэгцүүлэн газар тавина. Хөл шулуун байлгаад, ташаагаараа хөлөө газарт хүргэлгүйгээр дээш доош хөдөлгөнө. 10 сет хийнэ. 10 сетийг 10 удаа хийж нийт 100 удаа давтана)
- **Chubby Checkers** (Сурагчид хөлийн тавхайгаа газарт наан хөлөө нугалан газар сууна. Нуруугаа шулуун, газраас хөндий, 45 градусын өнцгөөр эгц сууна. Гараа цээжиндээ хөндлөн барина. Ингээд хажуу тийш аажуухан эргээд зүүн тохойгоороо баруун хөлдөө, баруун тохойгоороо зүүн хөлдөө хүрнэ. 10, 20, 25, 30 сет хийгээрэй. Хөдөлгөөнөө удаашруулж, дасгалыг илүү хүнд болгоорой)
- **Roll Ups – Double Leg** (Сурагчид нурууныхаа доод хэсгээр газарт хэвтэнэ. Хоёр хөлөө нугалж, хөлийнхөө тавхайг газарт наасан байна. Гарын алга хөлний урд талд байрлана. Эрүүгээ цээжиндээ хүргээд, мөрөө аажмаар дээш өргөн, үндсэн бие/хэвлийгээрээ нугаларах ба алгаа өвдөг рүүгээ чиглүүлнэ. Энэ хөдөлгөөнийг хийхдээ нуруугаа тэгшхэн байлгана. Үүний дараа аажим буцаж нуруугаараа хэвтэнэ. Хэвлийгээрээ дээш, доош тус бүр 10 удаа хийх ба давталтын тоог аажмаар нэмэгдүүлж болно)
- **Roll Ups – Single Leg** (Сурагчид нурууныхаа доод хэсгээр газарт хэвтэнэ. Баруун хөл нь нугалаад, баруун хөлийнхөө тавхайг газарт нааж өгсөн байна. Зүүн хөл шулуун, 45 градусын өнцгөөр сунгасан байна. Хоёр гарын алгаа зүүн хөлийн талын урд талд байна. Эрүүгээ цээжиндээ нааж, мөрөө аажмаар дээш өргөн, үндсэн бие/хэвлийн хэсгийг нугална, алгаа зүүн өвдөг рүү чиглүүлнэ. Хөдөлгөөний үеэр нуруугаа тэгшхэн байлгана. Хэвлийгээрээ дээш, доош тус бүр 10 удаа хийх ба давталтын тоог аажмаар нэмэгдүүлж болно, мөн нөгөө хөлөө ээлжлэн хийнэ)
- **Side to Side** (Сурагчид нуруугаараа газар хэвтэнэ. Хөл нь нугалаад, хөлийнхөө тавхайг газарт наана. Гараа хоёр тийш сунгана. Эрүүгээ цээжиндээ хүргэж мөрөө газраас хөндийрүүлнэ. Үүний дараа баруун тийшээ аажмаар эргэж баруун гараа баруун шагай руу сунгана. Дараа нь зүүн тал руу эргүүлж, зүүн гараа зүүн шагай руу сунгана. Нэг тал руугаа 5 удаа, нийтдээ 10 удаа давтан хийж, шаардлагатай бол давталтын тоог нэмнэ)
- **Plank** (Сурагчид хоёр шуун дээрээ тулж түлхэх байрлалд орно. Толгой, мөр, нуруу, хонго, хөл, хөлийн тавхай хүртэл биеийг ерөнхийд нь шулуун шугамд байлгана. Энэ байрлалыг 15, 20, 25, 30 секунд барина. Шаардлагатай бол хугацааг нэмнэ)

Үндсэн ба биеийн жингийн дасгалуудын заавар

- **Body Weight Squats – Биеийн жингийн суулт** (Сурагчид хөл хооронд мөрний зайтай хэмжээ аваад хөлөө бага зэрэг гадагш чиглүүлнэ. Сурагчид ташаагаа өвдөгний түвшнээс бага зэрэг доошлуулан өсгийдөө чиглүүлэн сууна. Нуруугаа шулуун, цээжээ өргөн, нүдээрээ эгц харна... сууж байхдаа мөр, нуруугаа урагш тонгойж болохгүй. 10 удаа давтан хийж, шаардлагатай бол нэмж хийлгэнэ)
- **Lunges** (Сурагчид зүүн хөлөө биеийн урд байрлуулан зүүн хөлийн тавхайгаа газарт наан зогсоно. Гараа ташаандаа авна. Баруун хөл нь биеийн ард байх ба баруун хөлийн хуруунууд дээр тэнцвэрээ авна. Баруун өвдөг нь газарт зөөлөн хүрэх хүртэл биеэ аажмаар доошлуулна. Цээж дээшээ, нүдээрээ эгц харна. Үүний дараа эхний байрлалдаа шилжинэ. Зүүн хөлөөрөө 10 удаа давтан хийж, хөлөө солих ба баруун хөл дээрээ 10 удаа хийж, шаардлагатай тохиолдолд нэмж хийлгэнэ)
- **Jumping Lunge** (*12 ба түүнээс дээш насныхан* Сурагчид доош, дээш өргөх хөдөлгөөнийг хурдан гүйцээж, дээш үсэрч, хөлөө агаарт сольж, зүүнээс баруун тийш 10 удаа ээлжлэн хийнэ)
- **Duck Walk Forward** (Нугас алхаа урагшаа (Сурагчид ташаагаа өсгийдөө хүргэх зарчмаар сууж, нуруугаа тэгш, цээжээ дээшлүүлнэ. Сурагчид энэ байрлалд нэг удаад 10 метр урагш алхана)
- **Duck Walk Backward** (Нугас алхаа арагшаа (Сурагчид ташаагаа өсгийдөө хүргэх зарчмаар сууж, нуруугаа тэгш, цээжээ дээшлүүлнэ. Сурагчид энэ байрлалд нэг удаад 10 метр хойш алхана)
- **Duck Walk Lateral** (Нугас алхаа хажуу тийш (Сурагчид ташаагаа өсгийдөө хүргэх зарчмаар сууж, нуруугаа тэгш, цээжээ дээшлүүлнэ. Сурагчид нэг чиглэлд 5 метр хажуу тийш, дараа нь эсрэг чиглэлд 5 метр хажуу тийш алхах)

Хөтөлбөрийн хэсгүүд

Хэсэг 1:

Бие халаах ба хөргөх дасгалууд

Үндсэн ба биеийн жингийн дасгалууд

Хэсэг 2:

Тоглоомууд

Олимпийн спортууд

Хэсэг 3:

Баг бүрдүүлэх дасгалууд

Спорт, эрүүл мэндийн асуулт хариулт

Монгол Улсын биеийн тамирын сорилго (MPFT)

Хэсэг 4:

Тусгай хэрэгцээт хүүхдүүдийн шинэчилсэн Монгол улсын биеийн тамирын сорилго

Хэсэг 5:

MPFT Шагналын Загварууд

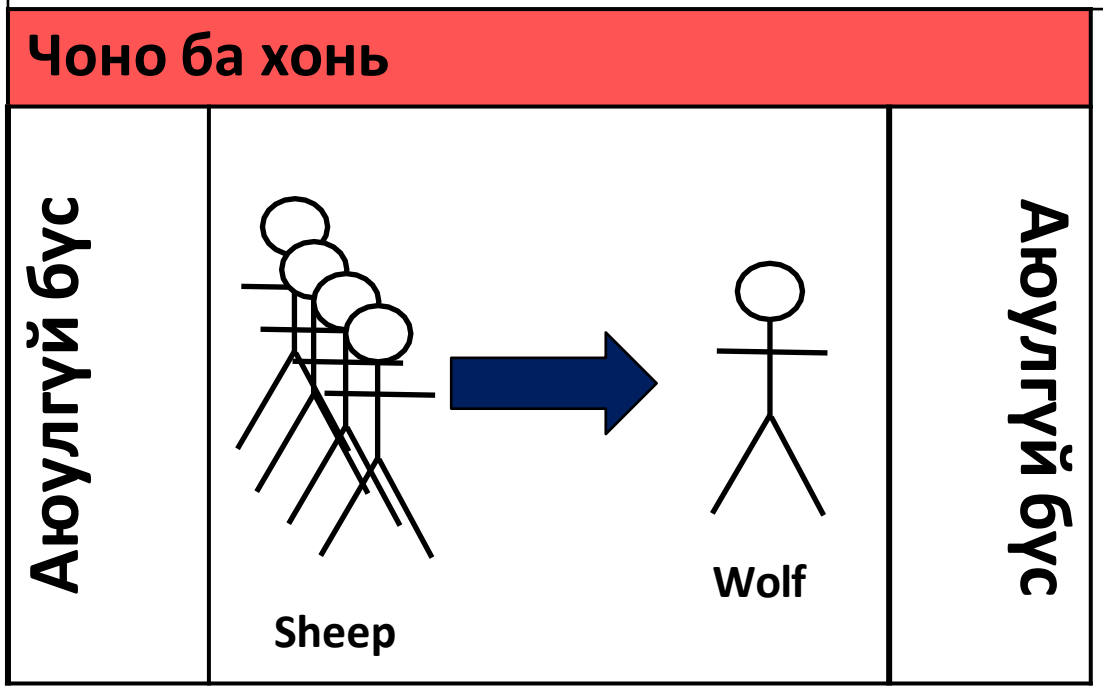
Жишиг сургалтын 7 хоног

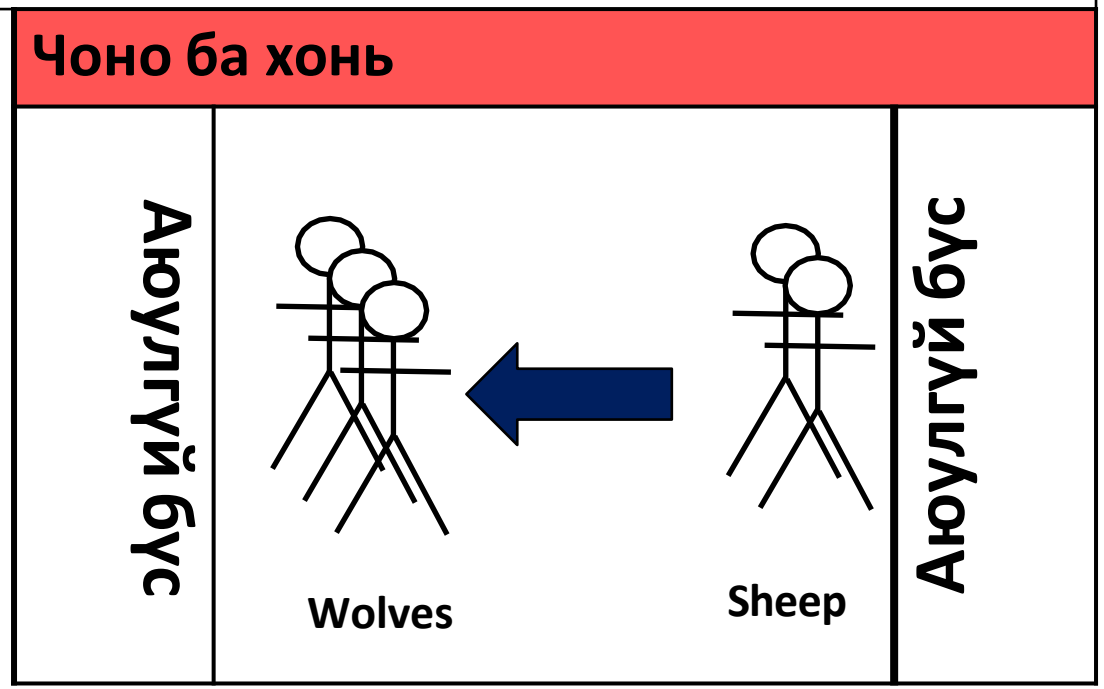
Хэсэг 2 - Тоглоомууд

- Чоно ба хонь
- Морин буухиа уралдаан
- Шидэлтийн харваа
- Хөлдөөгч мэлхий тааг
- Хөлдөөгч Зомби тааг
- Оймсон бөмбөг
- Туг олзлох

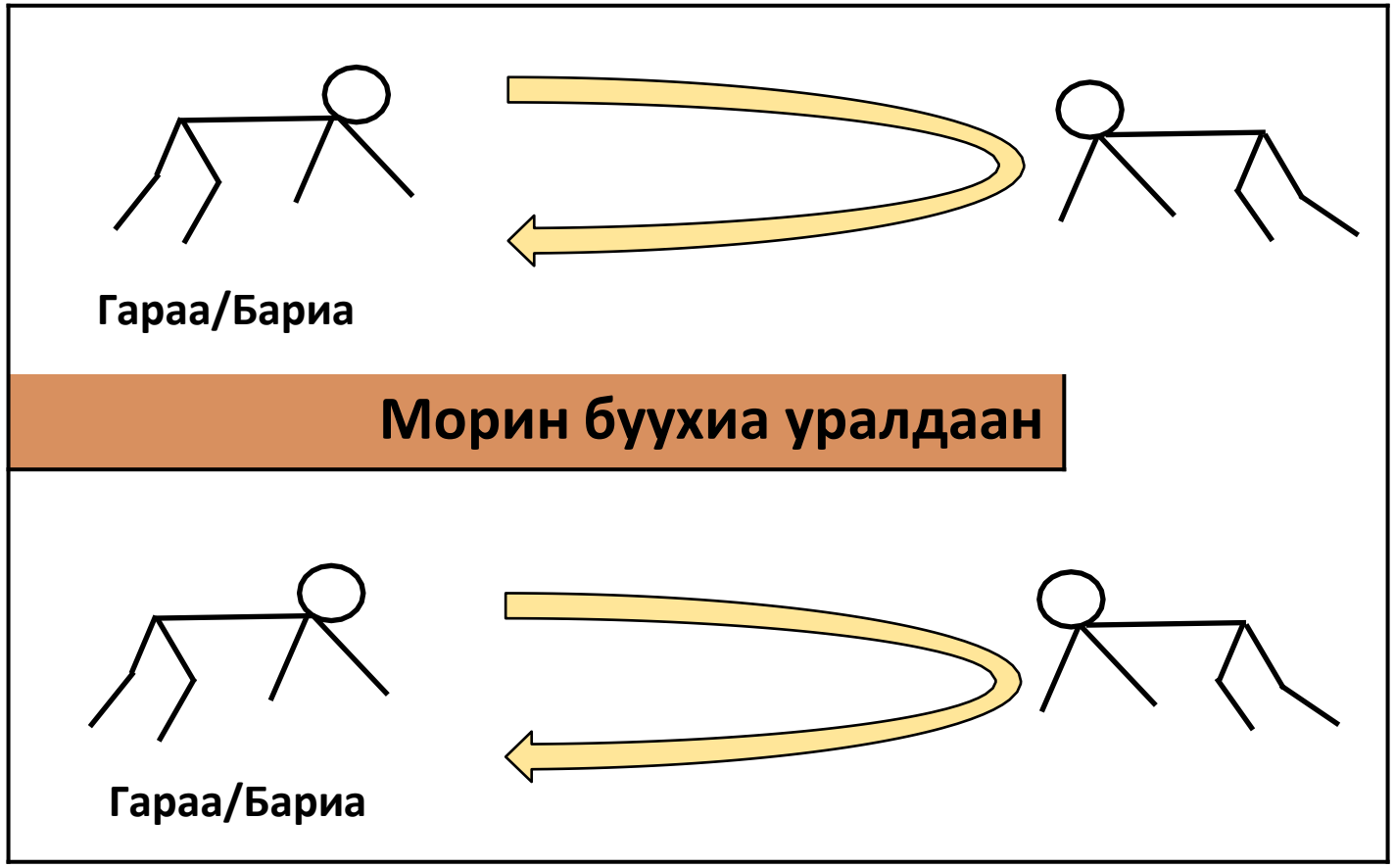
Тоглоом: Чоно ба хонь (нас 6-17)

Тоглох заавар: Биеийн тамирын заал, задгай өрөө, талбай, зогсоолын газарт сурагчдыг чононд баригдахгүй байх хоёр Аюулгүй Бүсийг бий болгоно. Тоглох талбайгаа сонгосны дараа нэг сурагчийг чоно болгон сонгоно. Бусад бүх сурагчид хонь байх болно. Эхлээд хонь Аюулгүй бүсэд байрлах ба чононоос зайлсхийхийн тулд тоглоомын талбайн эсрэг талын аюулгүй бүс рүү гүйх ёстой. Чоно нь хонийг эсрэг талын аюулгүй бүс рүү гүйх зуур барих эсвэл онох ёстой. Хэрэв хонь баригдсан эсвэл оногдсон бол тэд чоно болж хувирах бөгөөд тоглоомын талбайгаар буцаж гүйхдээ илүү олон хонийг барина/ононо. Энэ тоглоом бүх хонийг барьж/онож, чоно болгох хүртэл үргэлжилнэ.





Морин буухиа уралдаан (нас 6-17)



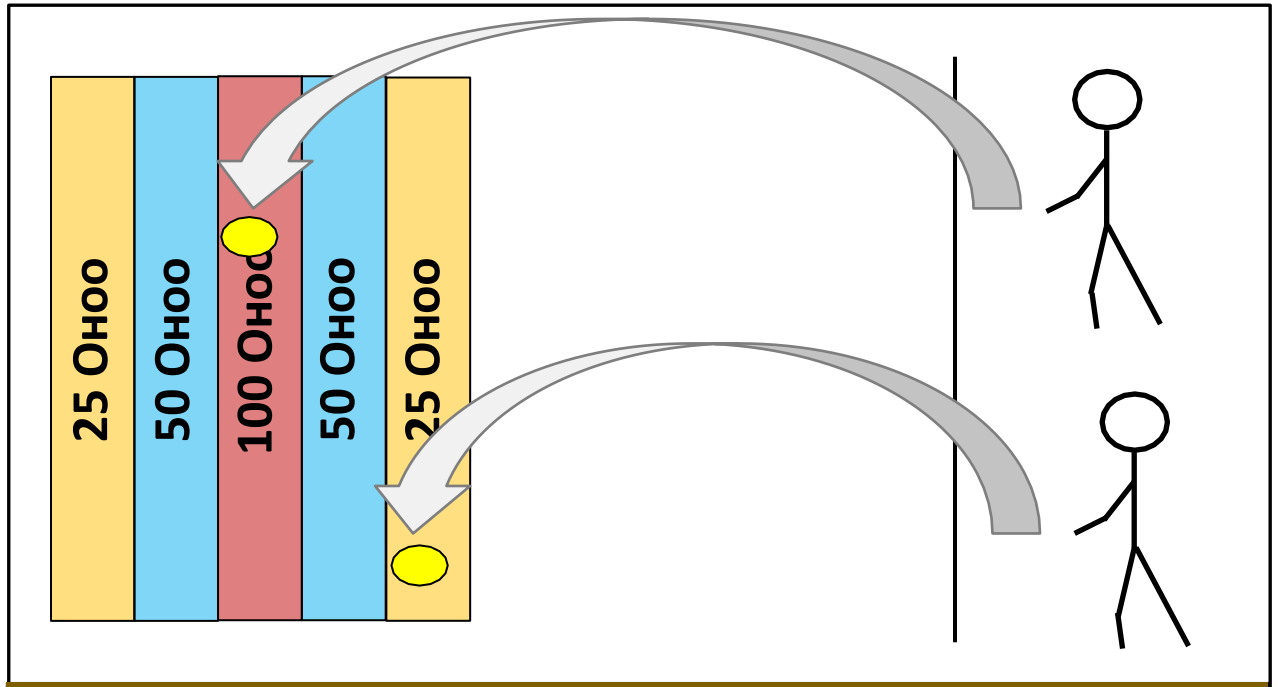
<u>Хэрхэн тоглох вэ?</u>: Сурагчид хоёроороо, дөрвөөрөө эсвэл 10-аараа нийлээд баг бүрдүүлж болно. Уралдааны эхэнд сурагчид хөл, гараа ашиглан өрөөний нэг талаас нөгөө тал хүртэл морь шиг нааш цааш давхина. Сурагч гарааны шугам руу буцаж ирэнгүүтээ багийнхаа нэг гишүүнд хүрэх ба тэр багийн гишүүн бас морь шиг давхиад буцаж барианд ирнэ. Ийм байдлаар багийн бүх гишүүд морь шиг давхиад бариандаа орно.

Шидэлтийн харваа (нас 6-17)

<u>Хэрхэн тоглох вэ?</u>: Багш шалан дээр 25, 50, 100, 50, 25 гэсэн таван тэгш өнцөгт талбайг сонгон тодорхойлно. Сурагчид урьдчилан тогтоосон шугамын ард зогсоод дөрвөн уут, боосон оймс, гутал зэрэг байгаа бүх зүйлүүдийг ашиглаж, тэгш өнцөгт талбайн хэсгүүд рүү шиднэ.

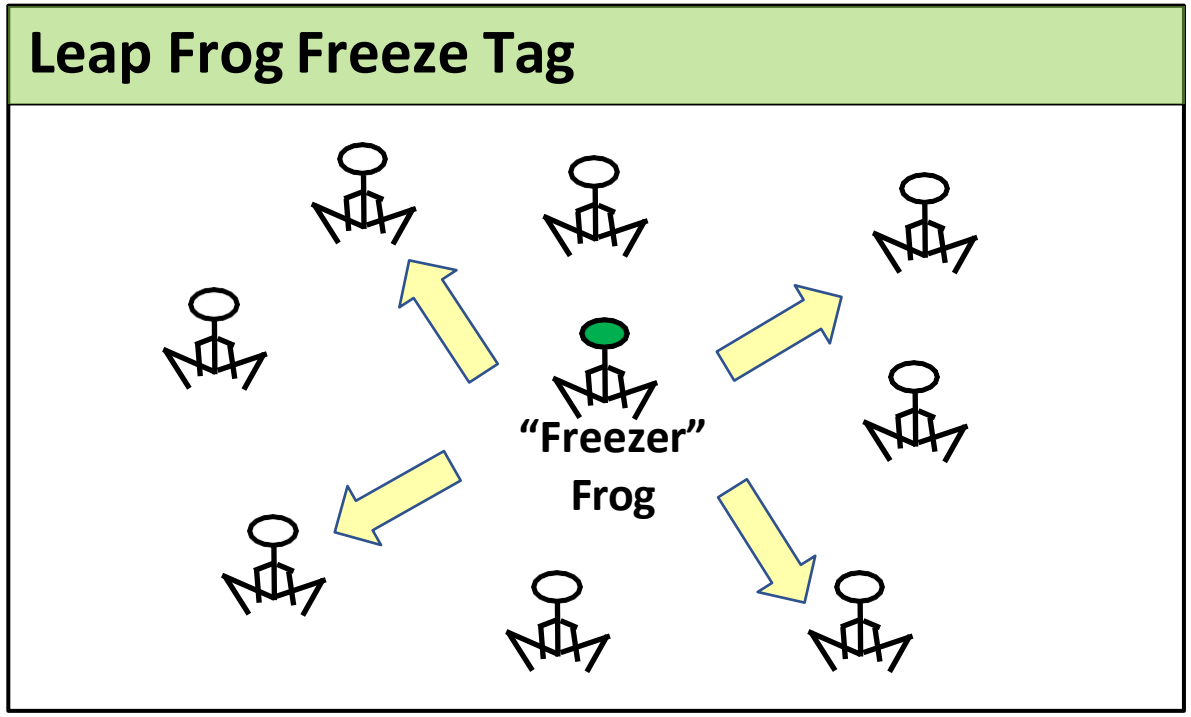
Ганц тоглогч – Сурагч тус бүр нэг ээлжиндээ дөрвөн удаа шиднэ. Авсан оноонуудыг нийлүүлээд хамгийн өндөр оноо авсан нь ялагч болно. Бүх сурагчид ээлжээр шидэж хамгийн өндөр оноо авсан сурагчийг тодрох хүртэл шинэ сурагч ялагчтай өрсөлдөнө.

Багийн горим – багийн гишүүн тус бүр 4 удаа шиднэ. Багийн гишүүн бүрийн оноог хооронд нь нэмээд аль баг нь хамгийн өндөр оноотой байгааг хараарай.



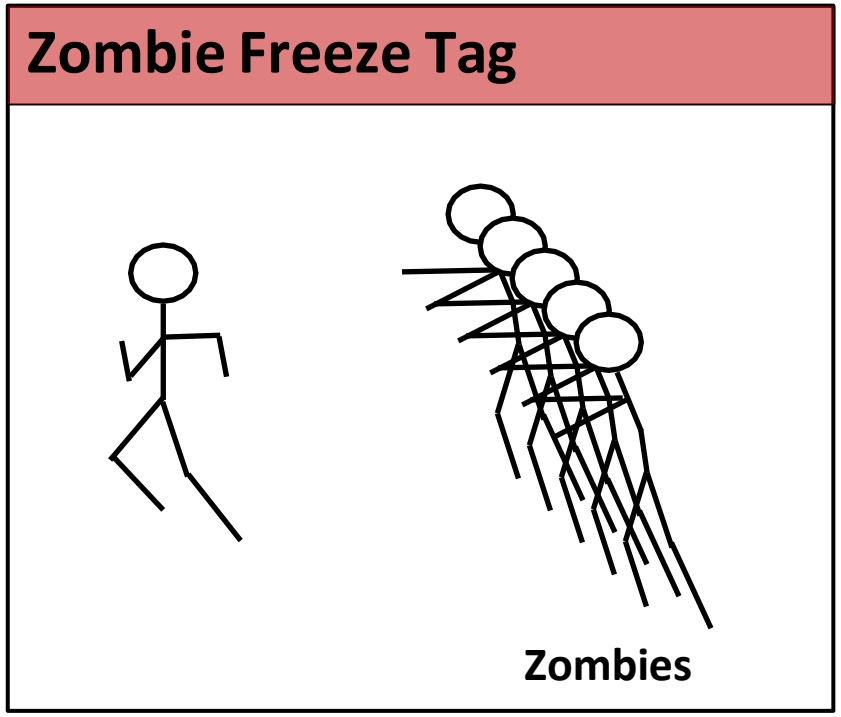
Шидэлтийн харваа

Дэвхэрдэг мэлхий хөлдөөгч тааг (нас 6-17)



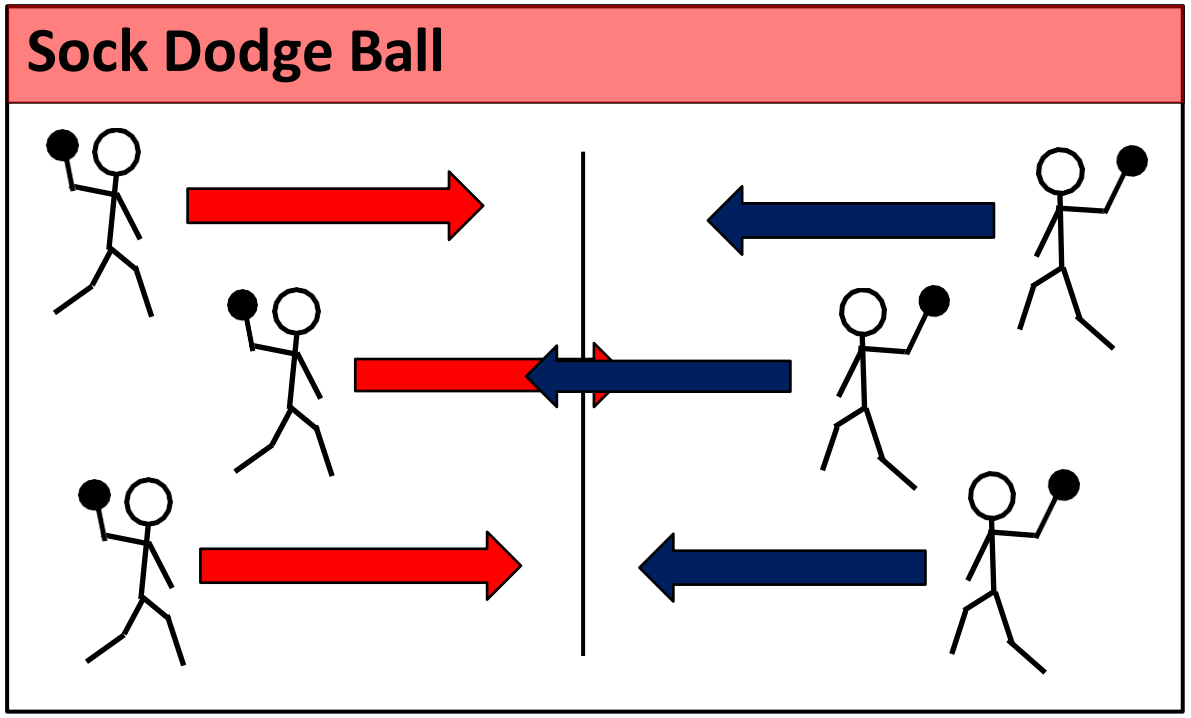
<u>Хэрхэн тоглох вэ?</u>:Сурагчид энэ тоглоомын туршид мэлхий шиг “дэвхрэх” ёстой. “Хөлдөөгч” мэлхийгээр сонгогдсон сурагч заасан талбайд мэлхий шиг дэвхрэн бусад “мэлхийнүүдэд” хүрэхийг оролдоно. Хөлдөөгч мэлхий хүрсэн мэлхий “хөлдөх” ёстой. Хөлдсөн мэлхий хөлдөөгүй мэлхий биед нь хүрч ”гэсгээх" хүртэл хөдөлж болохгүй. Энэхүү тоглоомыг илүү сонирхолтой болгохын тулд хэд хэдэн “хөлдөөгч” мэлхийг тоглоомд оруулах хэрэгтэй. Тоглоомыг 5 минут эсвэл бүх мэлхий хөлдөх хүртэл үргэлжлүүлнэ. Тоглоомын эцэст шинэ “хөлдөөгч” мэлхийг сонгож тоглоомыг дахин эхлүүлнэ.

Зомби хөлдөөгч тааг
(нас 6-17)



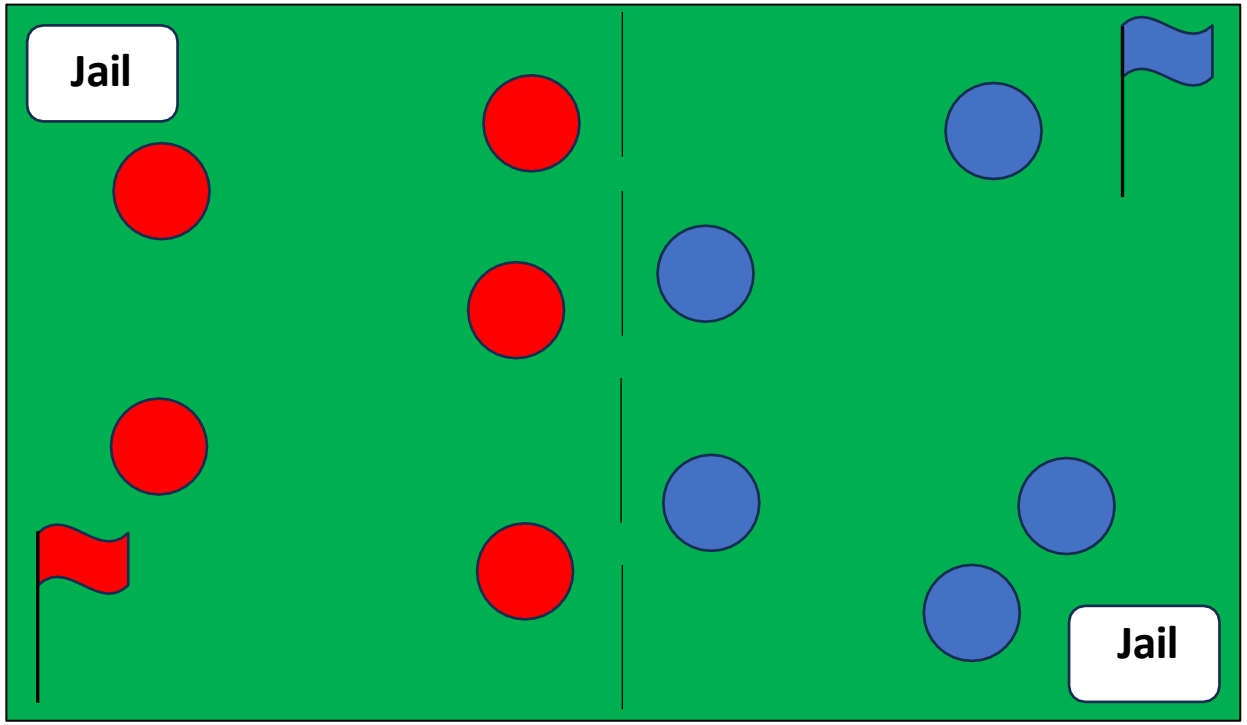
<u>Хэрхэн тоглох вэ?</u>: Энэ тоглоомд “Зомби”-г сонгоно. Зомби нь гүйж чадахгүй, зөвхөн Зомбитой адил алхана. Бусад бүх сурагчид гүйж болно. Сурагчид тоглоом эхлэнгүүт заасан талбайд Зомбигоос нуугдаж эсвэл зугтаана. Зомби сурагчдад хүрэхийг оролдоно. Хэрэв Зомби сурагчид хүрвэл тухайн сурагч зомби болж хувирах бөгөөд бусад сурагчдад хүрэхийг оролдох болно. Энэ тоглоомд заасан аюулгүй бүс гэж байхгүй. 5 минут тоглоно. Энэ тоглоом сурагчид бүгд зомби болох эсвэл цаг дуусах хүртэл үргэлжилнэ. Хүсвэл, шинэ тоглоомд Зомби сонгоод дахин тоглож эхэлнэ.

Оймсон бөмбөг (нас 10-17)



<u>Хэрхэн тоглох вэ?</u>: Сурагчид 2 багт хуваагдана. Тоглоомын талбайгаа дундуур нь хуваана. Сурагчид цэвэрхэн хос оймс авчраад түүнийгээ “бөмбөг” болгоно. Сурагчид “оймсон” бөмбөгөө талбайн дундах шугамд байрлуулаад буцаад ижил зайнд очиж зогсоно. Тоглоом эхлэхэд багийн гишүүд нөгөө багийн талбайд нэвтрэхгүйгээр, нөгөө багийн гишүүдээс түрүүлэн дундын талбай руу гүйн очиж оймсон бөмбөг авахыг оролдоно. Бөмбөгөө аваад нөгөө багийн гишүүнийг оймсон бөмбөгөө шиднэ. Нөгөө багийн гишүүн шидсэн бөмбөгийг авч чадсан тохиолдолд бөмбөг шидсэн сурагч тоглоомоос хасагдана. Хэрэв нөгөө багийн гишүүн шидсэн бөмбөгийг авч чадахгүй бөмбөгт оногдвол тоглоомоос хасагдана. Энэ тоглоомыг ганцхан тоглогч үлдтэл тоглоно. Сурагчид оймсон бөмбөгийг бусдын толгой руу шидэж болохгүй, зөвхөн гэдэс эсвэл түүнээс доош хэсэгт чиглүүлж шиднэ. Хэрэв нэг сурагч шидсэн оймсон бөмбөгийг барьж авсан тохиолдолд тоглоомоос гарсан багийнхаа гишүүнийг тоглоомд эргүүлэн оруулах боломжийг олгоно.

Туг олзлох (нас 6-17)



<u>Хэрхэн тоглох вэ?</u>: Сурагчдыг хоёр хуваана. Энэ тоглоомыг анги танхимд эсвэл гадаа талбайд тоглож болно. Сонгосон талбайгаа дундуур нь тэнцүү хувааж багуудыг байрлуулна. Баг тус бүр өөрийн талбайн жижиг хэсэгт “шорон”, мөн өөр нэг хэсгийг туг байрлуулах хэсэг болгон сонгоно. Цамц, алчуур эсвэл жинхэнэ туг тухайн талбайд байрлуулж болно. Тоглоом эхлэхэд сурагчид нөгөө багийн талбайд орж баригдалгүйгээр тугийг нь булааж өөрийн талбайд авчрахыг оролдоно. Хэрэв баригдвал нөгөө багийн шоронд орох ёстой. Хэрэв хоёр талын шоронд сурагчид байгаа бол хэлэлцээгээр нэг цагт солилцоо хийн суллаж болно. Шоронд байгаа багийнхаа гишүүнийг суллах өөр нэг арга бол нөгөө багийн шорон луу гүйн очиж багийнхаа гишүүнд хүрч чөлөөлөөд баригдалгүйгээр буцаад өөрийнхөө талбайд орох юм. Хэрэв баригдвал хоёулаа шоронд орно. Хэрэв сурагч нөгөө багийн талбайд орж баригдалгүйгээр тугийг нь олзлоод буцаж өөрийн талбайдаа ирвэл тэр баг ялах болно.

Хэсэг 2 – Олимпийн Спорт

- Сагсан бөмбөг (self-explanatory)
- Хөл бөмбөг (self-explanatory)
- Гар бөмбөг (self-explanatory)
- Уртын гүйлтийн хөтөлбөр
- Спринтер дасгалууд

Олимпийн Спорт – Спринт Дасгалууд (10 нас +)

https://marathonhandbook.com/a-skips/

https://www.trainingpeaks.com/blog/drills-for-proper-running-form/

A Skips ба B Skips нь бие халаах, координаци, мөн хөдөлгөөнийг сайжруулах, биеийн доод хэсгийг бэхжүүлэхэд тохиромжтой спринт дасгалын үндсэн хоёр дасгал юм. Энэхүү видео нь дасгалуудыг хэрхэн хийх, яаж хийхийг тодорхой харуулсан. Нийтлэлүүдийн хувьд илүү гүнзгийрч, олон арван жишээ, видео бичлэгүүдийг оруулж өгсөн байна. Эдгээр хөдөлгөөнийг бүрэн зөв хийж сурахад цаг хугацаа, тууштай байдал шаардлагатай боловч цаг хугацаа өнгөрөх тусам эдгээр дасгалууд сурагчдын тэнцвэр, биеийн тамир, хурд зэргийг сайжруулахад туслах болно.

(3) Momentum Sports, “A Skip and B Skip Running Drills Compared. How to Perform This Important Exercise for Runners,” Momentum Sports youtube, accessed September 21, 2023, https://www.youtube.com/@MomentumSports/videos

(4) Amber Sayer, “A Skips Drill: Your New Favorite Drill To Improve Your Running Form,” October 4, 2022, https://marathonhandbook.com/a-skips/

(5) Adam Hodges, “8 Running Drills to Improve Your Running Form,” TrainingPeaks, July 16, 2012, https://www.trainingpeaks.com/blog/drills-for-proper-running-form/

Олимпийн Спорт – Гүйлтийн хөтөлбөр (нас 15+)

Week	Даваа	Мягмар	Лхагва	Пүрэв	Баасан	Бямба	Ням
1	5 км-ийн нөхөн сэргээлтийн гүйлт	Үндсэн/биеийн жингийн дасгалууд	Босго гүйлт (~80% хүчин чармайлт) х 3 км	3,2 км-ийн гүйлт... (4:30 хурд х 800 м, 4:20 хурд х 800 м, 8:00 сүүлийн 1,6 км)	Үндсэн/биеийн жингийн дасгалууд s	**Сэргээх өдөр**	800м халаалт, 4х800м... (4:00-4:15 мин) хооронд 4 минут амарч, 800м хөргөлт
2	Үндсэн/биеийн жингийн дасгалууд	5 км Фарт-Лек гүйлт... (30 секунд хатуу, 2 минут дуустал хялбар)	5 км-ийн нөхөн сэргээлтийн гүйлт	**Үндсэн/биеийн жингийн дасгалууд**	**3.2 км багасгасан гүйлт... (4:30 хурд х 800 м, 4:20 хурд х 800 м, 4:10 хурд х 800 м, 800 метрийн хурдтай)**	Сэргээх өдөр	**800m warm-up, 4 x 800m… (3:55-4:10 min) with 4 min rest between, 800m cooldown**
3	**6 км-ийн нөхөн сэргээлтийн гүйлт**	**Үндсэн/биеийн жингийн дасгалууд**	Босго гүйлт (~80-85% хүчин чармайлт) х 3 км	5 км-ийн нөхөн сэргээлтийн гүйлт	**Үндсэн/биеийн жингийн дасгалууд**	**Сэргээх өдөр**	800м халаалт, 4х800м... (3:50-4:05 мин) хооронд 4 минут амарч, 800м хөргөлт
4	Үндсэн/биеийн жингийн дасгалууд	5 км Фарт-Лек гүйлт... (1 мин хатуу, 2 минут дуустал хялбар)	**3 км-ийн нөхөн сэргээлтийн гүйлт**	**Үндсэн/биеийн жингийн дасгалууд**	**5 км-ийн нөхөн сэргээлтийн гүйлт**	Сэргээх өдөр	**800м халаалт, 4х400м... (1:35-1:40 мин) 3:30 амрах, 800м хөргөх**
5	**7 км-ийн нөхөн сргээлтийн гүйлт**	**Үндсэн/биеийн жингийн дасгалууд**	**6 км-ийн багасгасан гүйлт... (10:45 алхалт, 2км, дараагийн 2км-т 10:30 алхалт, дараагийн 1км-д 5:00 хурд, 1км-ийг аль болох хурдан туулах)**	**Босго гүйлт (~75% хүчин чармайлт) х 3 км**	**Үндсэн/биеийн жингийн дасгалууд**	**Сэргээх өдөр**	**800м халаалт, 6х400м... (1:30-1:35 мин) 3:15 амрах, 800м хөргөх**
6	Үндсэн/биеийн жингийн дасгалууд	6 км-ийн нөхөн сэргээлтийн гүйлт... (ярилцах)	5 км Фарт-Лек гүйлт... (1 мин хатуу, 2 минут дуустал хялбар)	**Үндсэн/биеийн жингийн дасгалууд**	**Босго гүйлт (80-85% хүчин чармайлт) х 5 км**	Сэргээх өдөр	**800м халаалт, 6 х 400м... (1:25-1:30 мин) хооронд 3 минут амарч, 800м хөргөлт**
7	**6 км-ийн нөхөн сэргээлтийн гүйлт**	**Үндсэн/биеийн жингийн дасгалууд**	**3 км Фарт-Лек гүйлт... (30 секунд хатуу, 1 мин хялбар х 2 майл)**	**3 км-ийн нөхөн сэргээлтийн гүйлт**	**Үндсэн/биеийн жингийн дасгалууд**	**Сэргээх өдөр**	**800м халаалт, 4 х 800м... 3:40-3:55 мин) хооронд 3 минут амарч, 800м хөргөнө**
8	Үндсэн/биеийн жингийн дасгалууд	**3 км-ийн нөхөн сэргээх гүйлт... (харилцан яриа хийх)**	**3.2 км тайрсан гүйлт... (4:15 хурд х 800 м, 4:05 хурд х 800 м, 3:55 хурд х 800 м, сүүлийн 800 метрийг хамгийн хурднаараа туулах)**	**Үндсэн/биеийн жингийн дасгалууд**	**3 км-ийн нөхөн сэргээлтийн гүйлт**	Сэргээх өдөр	**800м халаалт, 4х800м... (3:35-3:50 мин) 2:30 амрах, 800м хөргөх**
9	**3 км-ийн нөхөн сэргээлтийн гүйлт**	**2 км-ийн нөхөн сэргээлтийн гүйлт**	**Халаах, сунгах**	**Халаах, сунгах**	**Уралдааны өдөр**	**Сэргээх өдөр**	**Сэргээх өдөр**

Сэргээх гүйлт: (харилцан яриа): Хамгийн багадаа 3 км-ээс 10 км хүртэл зайд ая тухтай ярих боломжтой хэмнэлээр гүйнэ. Чи илүү дасах тусам илүү хурдан болно. Эдгээр гүйлтүүд дээр км тутмын хурд, цаг хугацааг бүү анхаар. Энэ нь нөхөн сэргээх, аэробикийн хүчин чадлыг бий болгоход зориулагдсан.

Өндөр эрчимтэй гүйлт: Бууруулах гүйлт - жишээлбэл) 3 км –ийн бауруулах... (1600 м тутамд 9:00 мин гүйж, дараа нь 8:00 минутад 1600 м эсвэл өөр дараалаар гүйх; 9:30/9:00/8:30/8:00. Өөрчлөх) **Fart-Lek Run** - (Швед хэлээр хурдан тоглолт)... Хүчин чадлыг бий болгох, хурдыг нэмэгдүүлэхийн тулд илүү хурдан болон удаан сегмент бүхий тасралтгүй гүйлт. Дасгал хөдөлгөөнийг хянах - жишээ нь) 5 х 400 м, тус бүр 1:35, давталтын хооронд 3 мин сэргээх эсвэл 3 х 800 м, тус бүр 3:30, 3 минутын сэргэлт... бие бялдар чийрэгжих тусам гүйлтийн хугацаа илүү хурдан болж, бага багаар сэргээх хугацааг багасна. **Босго гүйлт** - Хяналттай гүйлт нь үндсэндээ аэробик болон хоёрдогч агааргүй системийг ашиглахад зориулагдсан бөгөөд таны биеийг тодорхой хугацаанд эсвэл зайнд илүү хурдан хэмнэлийг хадгалахад сургадаг.

Гүйлтийн өмнөх/дараах хэвшил: Гүйлтийн өмнөх/дасгал: 800 м-ийн хөнгөн гүйлт, дараа нь 20 удаагийн үсрэлт, хөлний савлах (хөл 10 удаа), 3-4 удаа аажмаар хурдаа нэмэх (40-50 метр), ~75% хүртэл хамгийн дээд хурдаар.
Гүйлтийн дараах/ Дасгал: 800 метрийн хөнгөн гүйлт, дараа нь уламжлалт сунгалт, хөөстэй өнхрөлт

Олимпийн Спорт – Спринтер дасгалууд (15-аас дээш)

“Минутанд 100 метр”		
Week 1:	100 метр x 5 давталт	**Зорилтот түвшин: 100м тутамд 16-18 секунд. (Хэрэв та 100 метрийг 18 секундэд гүйх юм бол дараагийн давталт эхлэх хүртэл 42 секундын нөхөн сэргээлт авах боломжтой)**
Week 2:	100 метр x 5 давталт	**Зорилтот түвшин: 100 метрт 16-18 секунд.**
Week 3:	**100 метр x 3 давталт**	**Зорилтот түвшин: 100 метрт 14-16 секунд.**
Week 4:	100 метр x 7 давталт	**Зорилтот түвшин: 100 метрт 16-18 секунд.**
Week 5:	100 метр x 7 давталт	**Зорилтот түвшин: 100 метрт 16-18 секунд.**
Week 6:	100 метр x 5 давталт	**Зорилтот түвшин: 100 метрт 14-16 секунд (Хэрэв та 100 метрийг 14 секундэд гүйх юм бол дараагийн давталт эхлэх хүртэл 46 секундын нөхөн сэргээлт авах боломжтой)**

Спринт Дасгал		
Week 1:	**500 метр, 400 метр 300 метр, 200 метр x 2 давталт**	**Зорилтот түвшин: 500м (1:50-1:55), 400м (85-90 секунд), 300м (55-59 секунд), 200м (35-39 секунд) – давталтуудын хооронд 5:00 минутын амралт**
Week 2:	**300 метр x 5 давталт**	**Зорилтот түвшин: 300 –д 55-59 секунд – давталтуудын хооронд 5:00 минут**
Week 3:	**500 метр, 400 метр 300 метр, 200 метр x 2 давталт**	**Зорилтот түвшин: 500м (1:47-1:52), 400м (82-87 sec), 300м (53-57 sec), 200м (33-37 sec) – давталтуудын хооронд 5:00 минутын амралт**
Week 4:	**300 метр x 5 давталт**	**Зорилтот түвшин: 300-д 53-57 секунд – давталтуудын хооронд 5:00 минутын амралт**

Олимпийн Спорт – Спринтер дасгалууд (15-аас дээш)

"1113030"		
Week 1:	1 мин хурдан, 1 мин хөнгөн, 1 мин хурдан, 30 сек хөнгөн, 30 сек хурдан x 2 давталт	Зорилт: Давталтын хооронд 5:00 минут амрах - хоёр амралтын хоорондох давталтын зайг тааруулна
Week 2:	1 мин хурдан, 1 мин хөнгөн, 1 мин хурдан, 30 сек хөнгөн, 30 сек хурдан x 2 давталт	Зорилт: Давталтын хооронд 4:30 минут амрах - хоёр амралтын хоорондох давталтын зайг тааруулна
Week 3:	1 мин хурдан, 1 мин хөнгөн, 1 мин хурдан, 30 сек хөнгөн, 30 сек хурдан x 2 давталт	Зорилт: Давталтын хооронд 4:00 минут амрах - хоёр амралтын хоорондох давталтын зайг тааруулна
Week 4:	1 мин хурдан, 1 мин хөнгөн, 1 мин хурдан, 30 сек хөнгөн, 30 сек хурдан x 3 давталт	Зорилт: Давталтын хооронд 4:30 минут амрах - хоёр амралтын хоорондох давталтын зайг тааруулна
Week 5:	1 мин хурдан, 1 мин хөнгөн, 1 мин хурдан, 30 сек хөнгөн, 30 сек хурдан x 3 давталт	Зорилт: Давталтын хооронд 4:00 минут амрах - хоёр амралтын хоорондох давталтын зайг тааруулна
Week 6:	1 мин хурдан, 1 мин хөнгөн, 1 мин хурдан, 30 сек хөнгөн, 30 сек хурдан x 2 давталт	Зорилт: Давталтын хооронд 3:00 минут амрах - хоёр амралтын хоорондох давталтын зайг тааруулна

200 метрийн интервалийн сорилт		
Week 1:	200 метр x 6 давталт	Зорилтот түвшин 200м тутамд 32-36 сек - давталтын хооронд 4:00 минут амрах
Week 2:	200 метр x 8 давталт	Зорилтот түвшин: 200м тутамд 32-36 секунд- давталтын хооронд 4:00 минутын амралт
Week 3:	200 метр x 6 давталт	Зорилтот түвшин 200м тутамд 30-34 сек - давталтын хооронд 3:30 минут амрах
Week 4:	200 meters x 10 давталт	Зорилтот түвшин: 200м тутамд 32-36 секунд- давталтын хооронд 3:30 минутын амралт
Week 5:	200 метр x 8 давталт	Зорилтот түвшин 200м тутамд 30-34 сек - давталтын хооронд 3:00 минут амрах
Week 6:	200 метр x 6 давталт	Зорилтот түвшин: 200м тутамд 28-34 секунд- давталтын хооронд 2:30 минутын амралт

Program Sections

Хэсэг 1:
Халаах, хөргөх дасгалууд
Үндсэн болон биеийн жингийн дасгалууд
Хэсэг 2:
Спорт тоглоом
Олимпийн сдортууд

Хэсэг 3:
Баг бүрдүүлэх дасгалууд
Спортын, Эрүүл мэндийн мэдээлэл
Монгол улсын биеийн тамирын сорил (MPFT)

Хэсэг 4:
Ялгаатай хэрэгцээтэй хүүхдүүдийн шинэчлэгдсэн MPFT

Хэсэг 5:
MPFT Шагналын загварууд
Жишиг 7 хоног (Sample Week)

Хэсэг 3

- Баг бүрдүүлэх дасгалууд
- Спортын, эрүүл мэндийн мэдээлэл
- Монгол улсын биеийн тамирын сорилго (MPFT)

Багийн дасгалууд: (нас 8-17)

- **Халуун суудал** – (Суралцагчдыг хоёр багт хуваана. Баг бүр нэг нэг самбарын өмнө сууна. Ангийнхаа урд талд нэг нэг хоосон сандал (баг тус бүрд нэг) багийн гишүүдийн зүг харуулан тавина. Үүнийг халуун суудал гэнэ. Баг бүрээс нэг сурагчийг сонгон Халуун суудалд суулгана. Сурагчид багийн найзуудтайгаа нүүр тулан самбар руу нуруугаа харуулан сууна.(6) Багш үг сонгон самбар дээр тодорхой бичнэ. Багийн гишүүн тус бүр ээлжлэн самбар дээр бичсэн үгийг хэлэхгүйгээр ижил төстэй, эсрэг утгатай, тодорхойлолт, эсвэл дохио зангаа ашиглан Халуун суудалд суусан найзаараа таалгахыг оролдоно. Багийн бүх гишүүдэд мэдээлэл өгөх боломжийг олгоорой. Халуун суудалд сууж буй сурагч багийн гишүүдтэйгээ хамт багшийн бичсэн үгийг таах гэж оролдоно. Хамгийн түрүүнд багшийн бичсэн үгийг тааж хэлсэн Халуун суудлын сурагч багтаа нэг оноо авна. Үгийг амжилттай тааж дуусмагц баг бүрээс дахин шинэ сурагч Халуун суудалд сууж багш өөр үг бичсэнээр шинэ үе эхэлнэ)6

- **Багаараа хамтдаа үсрэх** – (Сурагчдыг дөрвөөр эсвэл таваар баг болгон хуваана. Баг бүр шулуун шугамд зогсож сурагч тус бүр баруун гараа урд байгаа хүний баруун мөрөн дээр тавьж, зүүн хөлийнхөө шагайг ард байгаа хүнийхээ зүүн гарт бариулна. Багийн гишүүд холбоосоо салгахгүйгээр хамтдаа үсэрч урагшилна. Хэдэн минут туршсаны дараа багууд аль баг нь гинжин холбоогоо таслахгүйгээр хурдан хугацаанд илүү хол урагшилж чадах вэ гэдгээ үзэхээр өрсөлдөнө)7

- **Шааран бөмбөлөгтэй алхах** – (Сурагчдыг хос хосоор нь зэрэгцүүлэн зогсоогоод гарыг нь барилцуулна. Багш хос сурагчийн мөрний завсар хооронд шааран бөмбөлөг байрлуулна. Энэ тоглоомын зорилго нь сурагчид бөмбөлөгөө хагарахгүй, унахгүйгээр алхаж зорьсон газартаа хүрэх)8

(6) Elizabeth Mulvahill, “43 Awesome Team-Building Games and Activities for Kids,” We Are Teachers, August 7, 2023, https://www.weareteachers.com/team-building-games-and-activities/.

(7) Elizabeth Mulvahill, “43 Awesome Team-Building Games and Activities for Kids,” We Are Teachers, August 7, 2023, https://www.weareteachers.com/team-building-games-and-activities/.

(8) Guide, Inc., “Team Building Activity: Balloon Trolley | GUIDE, Inc.,” Guide, Inc., accessed October 12, 2023, https://guideinc.org/2017/08/09/team-building-activity-balloon-trolley/

Багийн дасгалууд: (нас 8-17)

- **Чимээ гаргалгүй жагсах** – (Тоглоомыг тоглохын өмнө сурагчдад ангийнхаа хүүхдүүдийн нас, идэх дуртай хоол, төрсөн он сар, нэрэндээ байгаа адил үсэг гэх мэт мэдээллийг хоорондоо солилцоход зориулж 5-10 минутын хугацаа өгнө. Сурагчид мэдээлэл солилцох хугацаа дууссаны дараа олсон мэдээлэлдээ үндэслэн хоорондоо ярилгүйгээр цагаан толгойн үсгийн дараалаар жагсаж зогсоно)[9]
- **Тэрэг алхаа эсвэл уралдах** – (2 сурагчийг хооронд нь баг болгоно. Эхний сурагч 2 гараараа шалан дээр тулна. Харин хамтрагч нь ард нь зогсоод хөлийг нь шагайны дээгүүр барина. Тэгээд 2-уулаа урагш хатдаа алхана. Гарааны цэгээс барианы цэг хүртэл ингэж явах ба дараа нь 2 сурагч байрлалаа сольж нөгөө тийш буцна. Үүнийг баг хоорондын тэмцээн, буухиа уралдаан болгож болно)[10]
- **Модон өнхрөө** – (2 сурагчийг баг болгоно. Сурагчид гараа толгой дээрээ сунгаж, хамтрагчийнхаа гарыг атган хэвтэнэ Сурагчид заалны нэг захаас нөгөө зах хүртэл хамтдаа өнхрөх ба бие биенийхээ гарыг тавихгүй байх ёстой. Хэрэв гараа салгасан бол дахин эхлүүлэх ёстой. Нэг ээлж дууссаны дараа сурагчдыг дахин шинэ хамтрагчтай хослуулж, давтан хийлгэх)[11]
- **Гар/мөрөө оролцуулахгүйгээр босох буухиа уралдаан** – (Сурагчдыг жагсаагаад гарааны цэгээс барианы цэг хүртэл гүйлгэнэ. Сурагчид барианы цэг дээр ирээд газар хэвтэх ба дараа нь гар, мөрөө ашиглахгүйгээр буцаж босоод эхлэх цэг рүү буцаж гүйгээд багийнхаа нэг гишүүнд хүрнэ. Багийн бүх гишүүд энэ үйлдлийг хийж дуустал уралдааныг үргэлжлүүлнэ)[12]

(9) Julie David, “30 Team Building Activities for Sports,” Sign Up Genius, accessed September 16, 2023, https://www.signupgenius.com/Sports/team-building-activities-sports.cfm.

(10) Drishti Sethi, “35 Indoor & Outdoor Relay Race Ideas for Children,” June 5, 2023, https://parenting.firstcry.com/articles/exciting-indoor-and-outdoor-relay-races-for-kids/.

(11) Your Therapy Source- January 19, “Relay Race Fun,” *Starfish Therapies* (blog), January 19, 2012, https://starfishtherapies.wordpress.com/2012/01/19/relay-race-fun/

(12) Drishti Sethi, “35 Indoor & Outdoor Relay Race Ideas for Children,” June 5, 2023, https://parenting.firstcry.com/articles/exciting-indoor-and-outdoor-relay-races-for-kids/.

Монгол улсын спорт сургалтын хөтөлбөрийн таавар

А: Монгол Улс анх хэдэн онд олимпийн наадамд оролцож байсан бэ?13

Х: 1964

А: Монгол Улс олимпийн наадмаас хэдэн алтан медаль хүртсэн бэ?14

Х: 2

А: Монгол Улс ямар спортын төрлөөр олимпийн алтан медаль хүртсэн бэ?15

Х: Жүдо, бокс

А: Монгол Улс олимпийн анхны алтан медалиа хэдэн онд хүртсэн бэ?16

Х: 2008 он

А: Боксын төрлөөр олимпийн анхны алтан медалийг хэн хүртсэн бэ?17

Х: Энхбатын Бадар-Уган

А: Чингис хаан яагаад армийнхаа дайчдыг барилдуулдаг байсан бэ?18

Х: Дайчдаа бие бялдрын хувьд сайн байлгах зорилгоор

А: Чингис хааны армид бие бялдар яагаад чухал байсан бэ?19

Х: Энэ нь түүний армийн байлдааны бэлэн байдал, эрүүл мэнд, үндэсний бахархлыг төрүүлдэг байсан.

А: Бадмаанямбуугийн Бат-Эрдэнэ аварга улсын наадамд хэдэн удаа түрүүлсэн бэ?20

Х: 11

А: Жүдо бөхийн дэлхийн аварга шалгаруулах тэмцээнд оролцсон Монгол улсын анхны эмэгтэй тамирчин хэн байсан бэ?21

Х: Мөнхбатын Уранцэцэг

А: Мөнхбатын Уранцэцэг хэдэн онд жүдо бөхийн дэлхийн аварга цол хүртсэн бэ?22

Х: 2013 он

Мөнхбатын Уранцэцэг олон улсын ямар тэмцээнүүдэд түрүүлсэн бэ?23

Х: Жүдо бөхийн дэлхийн аварга (2013), Азийн наадам (2014)

Монголын 3х3 сагсан бөмбөгийн эрэгтэй баг хэдэн онд Азийн цомын тэмцээнд алтан медаль хүртсэн бэ?24

Х: 2017 он

А: Монголын 3х3 сагсан бөмбөгийн эмэгтэй баг хэдэн онд Азийн цомын тэмцээнд мөнгөн медаль хүртсэн бэ?25

Х: 2013

А: Монголын 3х3 эмэгтэй сагсан бөмбөгийн баг аль улсад зохион байгуулагдсан олимпод оролцох эрхээ авсан бэ?26

А: Токио, 2020

Mongolian Sports and Education Program Trivia

(13)(14)(15)(16) Robert Wood, “Mongolia at the Olympic Games,” Topend Sports, accessed October 18, 2023, https://www.topendsports.com/events/summer/countries/mongolia.htm

(17) The UB Post, “History of Mongolia at the Olympic Games,” The UB Post | Mongolia’s leading English language news, accessed March 22, 2023, http://theubposts.com/post/3543/

(18)(19) Mongolianz, “Mongolian Wrestling (Bökh): Where Strength Meets Tradition,” Mongolianz, May 23, 2023, https://www.mongolianz.com/post/2023/05/23/mongolian-wrestling-bokh-where-strength-meets-tradition/

(20) The Generalist Academy, “Three Games of Men,” The Generalist Academy, August 20, 2020, https://generalist.academy/2020/08/21/three-games-of-men/

(21)(22)(23) Inside the Games, “Munkhbat Uransetseg: Mongolia’s World Champion,” Inside the Games, 2018, https://www.insidethegames.biz/articles/1017791/munkhbat-uransetseg-mongolias-world-champion

(24) FIBA Basketball, “Best Moments in FIBA 3x3 Asia Cup History - FIBA 3x3,” FIBA Basketball, accessed September 16, 2023, https://fiba3x3.com/en/news/2023/best-moments-in-fiba-3x3-asia-cup-history.html

(25) CGTN News, “Hangzhou Asian Games: Mongolian Women’s Three-on-Three Basketball Players Eye Success,” CGTN: See the difference, accessed October 18, 2023, https://news.cgtn.com/news/2023-10-01/VHJhbnNjcmlwdDc0OTkw/index.html

(26) Olympics.com, “Mongolia Women Make History at 3x3 Basketball,” Olympics.com, July 25, 2021, https://olympics.com/en/news/mongolia-women-3x3-basketball

Монгол улсын спорт сургалтын хөтөлбөрийн таавар Тийм эсвэл Үгүй

А: Өдөр тутмын дасгал хөдөлгөөн нь яс, бүлчинг бэхжүүлж, тархины үйл ажиллагааг сайжруулдаг.27

Х: **Тийм**

А: 6-17 насны хүүхэд өдөрт хэдэн минут дасгал хийх ёстой вэ?28

А) 5-мин; В) 15-миэ;

С) 30-мин; D) 60-мин

Х: 60 мин

А: Өдөр тутмын дасгал хөдөлгөөн нь 2-р хэлбэрийн чихрийн шижин, зүрхний өвчин зэрэг өвчний эрсдлийг бууруулдаг уу?29

Х: Тийм

А: Өдөр тутмын дасгал хөдөлгөөн нь тэнцвэргүй хоолны дэглэмийн үр нөлөөг бүрэн арилгах боломжтой юу?30

Х: Үгүй

А: Өдөрт 4 цаг унтах нь эрүүл амьдралын хэв маягийг бий болгоход хангалттай юу?31

Х: Үгүй – Хүүхдүүд өдөрт 8-9 цаг чанартай унтах хэрэгтэй.

А: Хоолны дэглэм, дасгал хөдөлгөөн нь сэтгэцийн эрүүл мэндийг сайжруулдаг нойрны чанараас илүү чухал юм.32

Х: **Үгүй –** Сэтгэцийн эрүүл мэндийг сайжруулахын тулд гурвуулаа хэрэгтэй

А: Инээд баяр хөөр нь сайн сайхан байдал, сэтгэцийн эрүүл мэндийг сайжруулахад тусалдаг уу?33

Х: Тийм

А: Өдөр тутмын дасгал хөдөлгөөн нь анхаарал төвлөрлийг сайжруулж, уур уцаар, бухимдлыг багасгахад тусалдаг уу?34

Х: **Тийм**

А: Боловсруулсан хоол хүнс стрессийн түвшинг бууруулахад тусалдаг уу?35

Х: Үгүй– Боловсруулсан хоол хүнс нь шим тэжээлийн ашиг тусыг бууруулж, бие махбод дахь кортизол – стрессийн гормоныг нэмэгдүүлдэг

А: Хэрэв стресст орсон бол чихэрлэг ундаа, кофейн агуулсан уух зүйл хэрэглэх нь тохиромжтой юу?36

Х: Үгүй - хүүхдүүд аль болох зайлсхийх хэрэгтэй

А: Үнэн эсвэл худал... Дасгал хийх нь бидний тархийг эндорфин болон серотонин ялгаруулахад түлхэц өгдөг бөгөөд энэ нь сэтгэл санаа, сайн сайхан байдлыг сайжруулахад тусалдаг уу?37

Х: Үнэн

Mongolian Sports and Education Program Trivia

(27)(28) Centers for Disease Control and Prevention, “Benefits of Physical Activity,” CDC, August 1, 2023, https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm

(29) American Academy of Pediatrics, “Bright Futures - Promoting Physical Activity - Implementation Tip Sheet,” Bright Futures, July 18, 2022, https://downloads.aap.org/AAP/PDF/BF_PhysicalActivity_Tipsheet.pdf?_ga=2.268403982.1080854537.1659371176-2133873135.1656347917

(30)(31) Courtney Barth, “Eat These Foods to Reduce Stress and Anxiety,” Cleveland Clinic, June 15, 2021, https://health.clevelandclinic.org/eat-these-foods-to-reduce-stress-and-anxiety/

(32)(33) Mayo Clinic Staff, “Exercise and Stress: Get Moving to Manage Stress - Mayo Clinic,” Mayo Clinic, accessed September 16, 2023, https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469

(34) Lawrence Robinson, Melinda Smith, M.A., and Jeanne Segal, Ph.D., “Laughter Is the Best Medicine - HelpGuide.Org,” HelpGuide.org, accessed September 16, 2023, https://www.helpguide.org/articles/mental-health/laughter-is-the-best-medicine.htm

(35) Canadian Paediatric Society, “Healthy Sleep for Your Baby and Child,” Caring for Kids, accessed August 30, 2023, https://caringforkids.cps.ca/handouts/pregnancy-and-babies/healthy_sleep_for_your_baby_and_child

(36) Justin Rife, “The Effects of Foods and Drinks on Your Stress Levels — And What to Do About It,” *Splenda®* (blog), September 20, 2022, https://www.splenda.com/blog/the-effects-of-food-and-drinks-on-stress/

(37) Mayo Clinic Staff, “Depression and Anxiety: Exercise Eases Symptoms,” Mayo Clinic, September 27, 2017, https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495

Хөвгүүд	2 min	(9 метр доошоо/ арагшаа x 2)		1 min		Шагналын ангилал:		
Нас	Sit-Up	Agility Run (seconds)	Broad Jump (cm)	Push-Up	800-метр гүйлт (minute: seconds)	Алт	Мөнгө	Хүрэл
5	22	12.5	100	8	6:00	>22; <12.5; >100; >8; <6:00	>18; <13.0; >90; >6; <6:30	>14; <13.5; >70; >4: <7:00
6	25	12.0	110	10	5:55	>25; <12.0; >110; >10; <5:55	>21; <12.5; >100; >8; <6:25	>17; <13.0; >80; >6; <6:55
7	28	11.5	120	13	5:50	>28; <11.5; >120; >13; <5:50	>24; <12.0; >110; >11; <6:20	>20; <12.5; >90; >9; <6:50
8	31	11.2	130	16	5:40	>31; <11.2; >130; >16; <5:40	>27; <11.7; >120; >14; <6:10	>23; <12.2; >100; >12; <6:40
9	34	11.0	140	20	5:30	>34; <11.0; >140; >20; <5:30	>30; <11.5; >130; >18; <6:00	>26; <12.0; >110; >16; <6:30
10	37	10.5	155	23	5:20	>37; <10.5; >155; >23; <5:20	>33; <11.0; >145; >21; <5:50	>29; <11.5; >125; >19; <6:20
11	40	10.3	170	26	5:05	>40; <10.3; >170; >26; <5:05	>36; <10.8; >160; >24; <5:35	>32; <11.3; >140; >22; <6:05
12	43	10.0	185	30	4:50	>43; <10.0; >185; >30; <4:50	>39; <10.5; >175; >28; <5:20	>35; <11.0; >155; >26; <5:50
13	46	9.8	200	35	4:35	>46; <9.8; >200; >35; <4:35	>42; <10.3; >190; >33; <5:05	>38; <10.8; >170; >31; <5:35
14	49	9.5	210	40	4:20	>49; <9.5; >210; >40; <4:20	>45; <10.0; >200; >38; <4:50	>41; <10.5; >180; >36; <5:20
15	52	9.2	220	45	4:05	>52; <9.2; >220; >45; <4:05	>48; <9.7; >210; >43; <4:35	>44; <10.2; >190; >41; <5:05
16	55	9.0	230	50	3:55	>55; <9.0; >230; >50; <3:55	>51; <9.5; >220; >48; <4:25	>47; <10.0; >200; >46; <4:55
17	58	8.8	240	55	3:45	>58; <8.8; >240; >55; <3:45	>54; <9.3; >230; >53; <4:15	>50; <9.8; >210; >51; <4:45
Охид:	2 min	(9 метр доошоо/ арагшаа x 2)		1 min		Шагналын ангилал:		
Нас	Sit-Up	Agility Run (seconds)	Broad Jump (cm)	Push-Up	800-метр гүйлт (minute: seconds)	Алт	Мөнгө	Хүрэл
5	20	12.8	80	5	6:30	>20; <12.8; >80; >5; <6:30	>16; <13.3; >70; >3; <7:00	>12; <13.8; >50; >2; <7:30
6	22	12.5	90	7	6:25	>22; <12.5; >90; >7; <6:25	>18; <13.0; >80; >5; <6:55	>14; <13.5; >60; >3; <7:25
7	24	12.2	100	9	6:20	>24; <12.2; >100; >9; <6:20	>20; <12.7; >90; >7; <6:50	>16; <13.2; >70; >5; <7:20
8	26	12.0	110	11	6:05	>26; <12.0; >110; >11; <6:05	>22; <12.5; >100; >9; <6:25	>18; <13.0; >80; >7; <6:55
9	28	11.7	120	13	5:50	>28; <11.7; >120; >13; <5:50	>24; <12.2; >110; >11; <6:20	>20; <12.7; >90; >9; <6:50
10	30	11.3	130	15	5:40	>30; <11.3; >130; >15; <5:40	>26; <11.8; >120; >13; <6:10	>22; <12.3; >100; >11; <6:40
11	33	11.0	140	18	5:30	>33; <11.0; >140; >18; <5:30	>29; <11.5; >130; >16; <6:00	>25; <12.0; >110; >14; <6:30
12	36	10.6	150	20	5:20	>36; <10.6; >150; >20; <5:20	>32; <11.1; >140; >18; <5:50	>28; <11.6; >120; >16; <6:20
13	39	10.3	160	23	5:10	>39; <10.3; >160; >23; <5:10	>35; <10.8; >150; >21; <5:40	>31; <11.3; >130; >19; <6:10
14	42	10.0	170	25	5:00	>42; <10.0; >170; >25; <5:00	>38; <10.5; >160; >23; <5:30	>34; <11.0; >140; >21; <6:00
15	45	9.8	180	27	4:50	>45; <9.8; >180; >27; <4:50	>41; <10.3; >170; >25; <5:20	>37; <10.8; >150; >23; <5:50
16	48	9.5	190	30	4:40	>48; <9.5; >190; >30; <4:40	>44; < 10.0; >180; >28; <5:10	>40; <10.5; >160; >26; <5:40
17	50	9.3	200	35	4:30	>50; <9.3; >200; >35; <4:30	>46; <9.8; >190; >33; <5:00	>42; <10.3; >170; >31; <5:30

Монгол улсын бие тамирын сорилго (MPFT)

Хөтөлбөрийн хэсгүүд

Хэсэг 1:
Бие халаах бө хөргөх дасгалууд
Үндсэн ба биеийн жингийн дасгалууд
Хэсэг 2:
Тоглоом
Олимпийн Спорт

Хэсэг 3:
Баг бүрдүүлэх дасгалууд
Спорт, эрүүл мэндийн асуулт хариулт
Монгол Улсын биеийн тамирын сорилго (MPFT)

Хэсэг 4:
Тусгай хэрэгцээт хүүхдүүдийн шинэчилсэн биеийн тамирын сорилго MPFT

Хэсэг 5:
MPFT Гэрчилгээнүүдийн Загварууд
Жишиг сургалтын 7 хоног

Хэсэг 4

- Бие халаах дасгалууд
- Бие хөргөх дасгалууд
- Үндсэн ба биеийн жингийн дасгалууд
- Тоглоомууд
- Монгол улсын биеийн тамирын сорилго (MPFT)

Жишиг сургалтын долоо хоног

Тусгай хэрэгцээтэй хүүхдүүдэд зориулсан "Спорт, боловсролын хөтөлбөр"-ийн хэсэг нь бие халаах, хөргөх дасгалууд, үндсэн биеийн болон биеийн жингийн дасгалууд, тоглоомууд, мөн Монгол улсын биеийн тамирын сорилгоос бүрдсэн холимог хөтөлбөр юм. Энэхүү хөтөлбөрт хөдөлгөөн, тэнцвэр, бие махбодийнхоо талаарх мэдлэгийг сайжруулахаас гадна сонсож ойлгох чадварыг хөгжүүлэхэд чиглэгдэгдсэн хичээлүүд орно. Багш нар өдөр бүр ойролцоогоор 1 цагийн хичээлийг төлөвлөх ёстой. Багш нар эхний 15-20 минутыг бие халаалт, үндсэн болон биеийн жингийн дасгалуудыг зааж өгнө. Дараагийн 20-30 минутыг тэнцвэр, хөдөлгөөн, зохицуулалтыг хөгжүүлэхэд чиглэсэн тоглоомуудыг тоглож болно. Дараа нь 10-15 минутыг сурагчдын биеийг хөргөхөд зарцуулна.

Даваа гаригт: (Бие халаалт - 10 минут (Үсрэх, хөлний савлуур (урдаас хойш чиглэсэн), гараа тойргоор эргүүлэх); Үндсэн болон биеийн жингийн дасгалууд - 10 минут (Өнхрөх – хөлөө давхарлах, банз, биеийн жингийн суулт); Тоглоомууд - 25-30 минут (Тэнцвэрийн тоглоом, Нуугдах тоглоом); Хөргөх - 5-10 минут (Хөлөө савлах (урдаас хойш), хөлийг савлах (хажуу тийш), хөл нүцгэн удаанаар алхах)

Мягмар гаригт: (Бие халаалт - 5 минут (Байрандаа гүйх, Шөрмөс сунгалтын алхалт, Гараа мөрөөрөө тойргоор эргүүлэх); Үндсэн болон биеийн жингийн дасгалууд - 10 минут (Өнхрөх – Ганц хөл, галуун цуваагаар урагш хойшоо алхах, lunges); Тоглоом - 25-30 минут (Чингисийн хэлснээр “Амьтан бай” тоглоом, Тэнцвэрийн тоглоом); Бие хөргөх - 10 минут (Хөлний савлуур (урдаас хойш), дөрвөн булчингийн сунгалт, хөлийн булчингийн сунгалт, шилбэний урд талын сунгалт)

Лхагва гаригт: (Бие халаалт - 10 минут (Үсрэх, тэнгэр өөд тэмүүлэх, байрандаа үсрэх); Үндсэн болон биеийн жингийн дасгалууд - 10 минут (Банз, биеийн жингийн суулт, галуун цуваагаар хажуу тийш алхах); Тоглоом - 20-25 минут (Нуугдаж тоглох); Бие хөргөх - 10 минут (Дөрвөн булчингийн сунгалт, хөлийн булчингийн сунгалт, шөрмөс сунгах алхаа, хөлийн савлуур – хажуу тийш)

Пүрэв гаригт: (Бие халаалт - 15 минут (Өндөр өвдөг, байрандаа гүйх, хөлөө савлах (хажуу тийш), гараа мөрөөрөө тойргоор эргүүлэх, тэнгэр өөд тэмүүлэх); Тоглоом - 25-30 минут (Тэнцвэрийн тоглоом, Үсрэх тоглоом, Чингисийн хэлснээр “Амьтан бай” тоглоом); Бие хөргөх - 10 минут (Хөлөө савлах (урдаас хойшоо), Хөлөө савлах (хажуу тийш), дөрвөн булчингийн сунгалт, хөлийн булчингийн сунгалт, Хөл нүцгэн удаанаар алхах)

Баасан гаригт: (Бие халаалт - 10 минут (Тэнгэрт өөд тэмүүлэх, үсрэх, шөрмөс сунгах алхалт, байрандаа үсрэх); Үндсэн болон биеийн жингийн дасгалууд - 10 минут (Өнхрөх – Ганц хөл, өнхрөх – Давхар хөл, Биеийн жингийн суулт); Тоглоом - 20 минут (Үсрэх, Нуугдаж тоглох); Хөргөх - 10 минут (хөлөө савлах - урдаас хойшоо, шилбэний урд сунгалт, хөл нүцгэн удаан алхах)

Бие халаах дасгалууд (нас 6-17)

- Үсэрдэг Жак (Jumping Jacks)
- Өндөр өвдөг (High Knees)
- Байрандаа гүйх (Running in Place)
- Хөлөө савлуулах урагш хойш (Leg Swings (front to back))
- Хөлөө савлуулах- 2 хажуу тийш (Leg Swings (side to side))
- Гараа мөрөөрөө эргүүлэх (Arm Circles)
- Тэнгэр өөд тэмүүлэх (Reach for the Sky)
- Морин чиргүүл (Horse Drags)
- Шөрмөс сунгах алхалт (Walking Hamstring stretch)
- Байрандаа үсрэх (Jumps in Place)

Бие халаах дасгалуудын заавар

- **Үсэрдэг Жак** (Сурагчид босоо байрлалд гараа доошлуулсан байдлаар эхэлнэ. 2 хөлөө гадагш шидэж үсрэхдээ нэгэн зэрэг 2 гараа дээш өргөөд толгойныхоо дээр алгаа ташаад буцаж эхний байрлалдаа үсэрч шилжинэ. 10 удаа давтаж, шаардлагатай бол нэмж болно)
- **Өндөр өвдөг** (Сурагчид босоо байрлалаас эхэлж баруун хөлөө өвдгөөрөө хурдтай нугалж ташаанаасаа дээш өргөөд буулгах ба дараа зүүн өвдөгөө дээш нь өргөнө. Нуруугаа шулуун байлгана. Энэ хөдөлгөөнийг хурдтай хийх ба хөл газарт шүргээд өргөгдөх ёстой. Хөл тус бүр дээр 10 удаа давтана, нийтдээ 20 удаа хийх ба шаардлагатай бол нэмж болно)
- **Байран дээрээ гүйх** (Сурагчид босоо байрлалаас эхэлж, доороо буюу байрандаа гүйнэ. Энэ нь өндөр өвдөгний дасгалтай төстэй боловч энэ дасгалын үед өвдгөө ташаанаас өндөрт гаргах шаардлагагүй, мөн тус хөдөлгөөнийг арай удаан хэмнэлтэйгээр гүйцэтгэж болно. 30 секундэд хийж, шаардлагатай бол хугацааг нэмж болно)
- **Хөлөө савлах** (урдаас хойшоо) (Сурагчид босоо байрлалаас эхлэх ба шаардлагатай бол хана эсвэл сандал дээр тэнцвэрээ авч болно. Зүүн хөлөө өвдгөөрөө нугалаад урагш, дараа нь ташааны арагш савлана. Зүүн хөлөө 10 удаа савлах ба 8,9,10 дахь савлалт дээр хөлөө биеийн урд өндөрт өргөнө. Хөлөө сольж, баруун хөлөө 10 удаа савлана. Урагш хойшоо савлахдаа ташааны үеэр хөдөлгөнө. Сурагчид нуруугаа шулуун байлгах хэрэгтэй)
- **Хөлөө савлах** (2 хажуу тал руу) (Сурагчид хана эсвэл ямар нэгэн зүйлд тулан зогсож болно. Сурагчид хана налж болно, мөн тэнцвэрээ олохын тулд гараа ханан дээр тавьж болно. Баруун хөлөө зүүн өвдөгний урдуур хажуу тийш савлаад хөлөө буцааж татаад баруун талдаа дээш тултал нь өргөөд буулгаж эхний байрлалдаа шилжинэ. Баруун хөлөөрөө 10 удаа, зүүн хөлөөрөө 10удаа савлаарай)

Бие халаах дасгал хийх заавар

- **Гараа тойргоор эргүүлэх** (Сурагчид хоёр гараа хоёр тийш дэлгэнэ. Дараа нь гараараа жижиг тойрогоос том тойрог, том тойрогоос жижиг тойрог зурах үйлдэл хийнэ. Энэ тойрог зурах хөдөлгөөнийг хийхдээ эхлээд цагийн зүүний дагуу, дараа нь цагийн зүүний эсрэг хийнэ. Энэ хөдөлгөөнийг удаанаар гараа савчуулалгүй хийнэ)[38]
- **Тэнгэр өөд тэмүүлэх** (Сурагчид хөлийн өлмий дээрээ гишгэн гараа дээшээ аль болох өндөр өргөнө. Энэ дасгалын зорилго нь гар хөлөө хоёр тийш аль болох тултал сунгаж холдуулахад оршино. Энэ хөдөлгөөнийг 5-10 секунд бариад 5-10 секунд амарч 3 удаа давтаж хийнэ)[39]
- **Морин чиргүүл** (Оюутнууд босоо байрлалаас эхлэх ба шаардлагатай бол хана, сандал дээр тэнцвэрээ олох боломжтой. Баруун хөлөө босоо байрлалд, өвдөг нь ташааны түвшинд, хөл нь өвдөгнөөс доош унжсан байдлаар эхэлнэ. Дараа нь хөлөө ташааны доор буцаан байрлуулж, анхны байрлал руугаа шилжихдээ хөлөө газарт чирнэ)
- **Шөрмөсний сунгалтын алхалт** (Сурагчид босоо байрлалаас эхэлж, зүүн хөлөө өсгийгөөрөө урагш тавьж, ташаагаа эргүүлэн зүүн хөлдөө хүрээд урагш үргэлжлүүлэн алхана. Дараа нь биеийн дээд хэсгийг босоо байрлалд шилжүүлэхдээ баруун хөлөөрөө урагш алхан өсгийгөөр нь тавиад баруун хөлдөө хүрнэ. Урагш алхаж, сунгана. Давталт бүртээ илүү сунгалт хийнэ. Хөл тус бүр дээр 5 удаа давтана)
- **Байран дээрээ үсрэх** (Сурагчид хөлдөө мөрний хэмжээтэй зай авахдаа хөлийн хуруунуудаа бага зэрэг гадагш чиглүүлсэн босоо байрлалд эхэлнэ. Сурагч байрандаа явган суухдаа цээжээ тэгш, нуруугаа шулуун байлгаж, мөрөө урагш хавчихаас сэргийлнэ. Өвдөгнөөс бага зэрэг доош түвшинд явган суугаад дээш хурдан бөгөөд өндөр үсэрнэ. Үсрээд буухдаа өвдгөө нугалан "зөөлөн" буух хэрэгтэй. Дараа нь эхний байрлалдаа шилжиж, 5 удаа давтана, шаардлагатай бол нэмж хийнэ)

(38) Health Powered Kids, “Kid’s Stretching Exercises | Easy Stretches for Kids | HPK,” Health Powered Kids, September 10, 2012, https://healthpoweredkids.org/lessons/stretch-for-your-best/

(39) Health Powered Kids, “Kid’s Stretching Exercises | Easy Stretches for Kids | HPK,” Health Powered Kids, September 10, 2012, https://healthpoweredkids.org/lessons/stretch-for-your-best/

Бие хөргөх дасгалууд (нас 6-17)

- Хөлөө савлуулах(урдаас хойш)
- Хөлөө савлуулах (хажуу талаас)
- Шөрмөс сунгалтын алхалт
- Хөлийн булчингийн сунгалт
- Дөрвөн толгойт булчингийн сунгалт
- Тибиалисын урд талын булчингийн сунгалт
- Хөл нүцгэн удаан алхах (Урагшаа хойшоо)

Бие хөргөх дасгал хийх зааварчлагаа

- **Хөлөө савлуулах (урдаас хойшоо)** (Сурагчид босоо байрлалаас эхлэх ба шаардлагатай бол хана эсвэл сандал дээр тэнцвэрээ авч болно. Зүүн хөлөө урагшаа, хойшоо савлахдаа өвдгөө нугална. Зүүн хөлөө 10 удаа савлуулах ба 8, 9, 10 дахь савлалт дээрээ хөлөө биеийн урд хэсэгт өндөрт савлана. Хөлөө сольж, баруун хөлөөрөө 10 удаа савлуулна. Хөлөө солихдоо ташааны хэсгээр хөдлөх ба нуруугаа шулуун байлгахыг хичээх хэрэгтэй)
- **Хөл савлуулах (хажуу тал руу)** (Сурагчид хана эсвэл ямар нэгэн зүйлд тулж зогсоно. Сурагчид хана налж, тэнцвэрээ олохын тулд гараа ханан дээр тавина. Баруун хөлөө зүүн өвдөгний өмнүүр хоёр тийш савлуулах ба аажмаар хоёр тийш тултал өндөрт савлуулна. Баруун хөлөө 10, зүүн хөлөө 10 удаа савлуулна)
- **Шөрмөсний сунгалтын алхалт** (Сурагчид босоо байрлалаас эхэлж, зүүн хөлөө өсгийгөөрөө урагш тавьж, ташаагаа эргүүлэн зүүн хөлдөө хүрээд урагш үргэлжлүүлэн алхана. Дараа нь биеийн дээд хэсгийг босоо байрлалд шилжүүлэхдээ баруун хөлөөрөө урагш алхан өсгийгөөр нь тавиад баруун хөлдөө хүрнэ. Урагш алхаж, сунгана. Давталт бүртээ илүү сунгалт хийнэ. Хөл тус бүр дээр 5 удаа давтана)
- **Хөлийн булчингийн сунгалт** (Сурагчид босоо байрлалд зүүн хөлийн хуруунуудаа хананд хүргэнэ, хөлийн өсгий газарт тулсан хэвээр байна. Сурагчид зүүн хөлийн булчинд сунах мэдрэмж төрөх хүртэл биеэ урагшлуулаад 10 секундын туршид барина, энэ дасгалыг баруун хөлийн булчин дээрээ давтан хийнэ)
- **Дөрвөн толгойт булчингийн сунгалт** (Сурагчид босоо байрлалд баруун хөлөө өргөж, өвдгөөрөө нугалаад баруун хөлийн өсгийгөө зүүн ташаандаа аажим чиглүүлнэ. Энэ үед сурагчид баруун хөлийнхөө булчинд сунгалтыг мэдэрнэ. 10 секунд бариад нөгөө хөл дээрээ давтана)
- **Tibialis Anterior Сунгалт** (Сурагчид сууж буй байрлалаас хөлөө арагш нугалан, шилбэ (доод хөл) дээрэ сууна. Энэ дасгалыг хийхэд сурагчид шилбээрээ суналт мэдэрнэ. Сурагчид сунгалтын байрлалд байхдаа биеэ аль болох доошоо сайн суулгаж өгнө. 10 секунд барина)
- **Хөл нүцгэн удаан алхах** – (Урагшаа болон арагшаа (Сурагчид оймс, гутлаа тайлж, биеийн тамирын зааланд 2-3 минут урагш алхах ба алхахдаа хөлийн өсгийгөөс хөлийн хуруугны үзүүр чиглэлд гишгэнэ. Мөн хөлийн хуруугны үзүүрээс хөлийн өсгий чиглэлд гишгэж арагшаа алхана)

Үндсэн ба Биеийн жингийн дасгалууд (нас 8-17)

- Өнхрөх – Давхар хөл (Roll Ups – Double Leg)
- Өнхрөх - Дан хөл Roll Ups – Single Leg
- Банз (Plank)
- Биеийн жингийн суулт (Body Weight Squats)
- Суулт (Lunges)
- Галуун алхаа урагш (Duck Walk Forward)
- Галуун алхаа арагш (Duck Walk Backward)
- Галуун алхаа хажуу тийш (Duck Walk Lateral)

Үндсэн ба Биеийн жингийн дасгалуудын заавар

- **Өнхрөх - давхар хөл (Roll Ups – Double Leg)** (Сурагчид нурууныхаа доод хэсгээр газарт хэвтэнэ. Хоёр хөлөө нугалж, хөлийнхөө тавхайг газарт наасан байна. Гарын алга хөлний урд талд байрлана. Эрүүгээ цээжиндээ хүргээд, мөрөө аажмаар дээш өргөн, үндсэн бие/хэвлийгээрээ нугаларах ба алгаа өвдөг рүүгээ чиглүүлнэ. Энэ хөдөлгөөнийг хийхдээ нуруугаа тэгшхэн байлгана. Үүний дараа аажим буцаж нуруугаараа хэвтэнэ. Хэвлийгээрээ дээш, доош тус бүр 10 удаа хийх ба давталтын тоог аажмаар нэмэгдүүлж болно)
- **Өнхрөх - дан хөл (Roll Ups – Single Leg)** (Сурагчид нурууныхаа доод хэсгээр газарт хэвтэнэ. Баруун хөл нь нугалаад, баруун хөлийнхөө тавхайг газарт нааж өгсөн байна. Зүүн хөл шулуун, 45 градусын өнцгөөр сунгасан байна. Хоёр гарын алгаа зүүн хөлийн талын урд талд байна. Эрүүгээ цээжиндээ нааж, мөрөө аажмаар дээш өргөн, үндсэн бие/хэвлийн хэсгийг нугална, алгаа зүүн өвдөг рүү чиглүүлнэ. Хөдөлгөөний үеэр нуруугаа тэгшхэн байлгана. Хэвлийгээрээ дээш, доош тус бүр 10 удаа хийх ба давталтын тоог аажмаар нэмэгдүүлж болно, мөн нөгөө хөлөө ээлжлэн хийнэ)
- **Банз - Plank** (Сурагчид хоёр шуун дээрээ тулж түлхэх байрлалд орно. Толгой, мөр, нуруу, хонго, хөл, хөлийн тавхай хүртэл биеийг ерөнхийд нь шулуун шугамд байлгана. Энэ байрлалыг 15, 20, 25, 30 секунд барина. Шаардлагатай бол хугацааг нэмнэ)
- **Биеийн жингийн суулт (Body Weight Squats)** (Сурагчид хөл хооронд мөрний зайтай хэмжээ аваад хөлөө бага зэрэг гадагш чиглүүлнэ. Сурагчид ташаагаа өвдөгний түвшнээс бага зэрэг доошлуулан өсгийдөө чиглүүлэн сууна. Нуруугаа шулуун, цээжээ өргөн, нүдээрээ эгц харна... сууж байхдаа мөр, нуруугаа урагш тонгойж болохгүй. 10 удаа давтан хийж, шаардлагатай бол нэмж хийлгэнэ)
- **Алхалттай суулт** (Сурагчид зүүн хөлөө биеийн урд байрлуулан зүүн хөлөө газарт наан зогсоно. Гар нь ташаанд байна. Баруун хөл нь биеийн ард, баруун хөлийн хуруунууд дээр тэнцвэртэй байна. Баруун өвдөг нь газарт зөөлөн хүрэх хүртэл биеэ аажмаар доошлуулна. , цээж дээшээ, нүд эгц босоо байрлалаа барина. Үүний дараа эхний байрлалдаа шилжинэ. Зүүн хөлөөрөө 10 удаа давтаж, хөлөө солин баруун хөл дээрээ 10 удаа давтаж, шаардлагатай бол давталтын тоог нэмнэ)
- **Галуун алхаа урагш - Duck Walk Forward** (Галуун цуваагаар урагш (Сурагчид ташаагаа өсгийдөө хүргэх зарчмаар сууж, нуруугаа тэгш, цээжээ дээшлүүлнэ. Сурагчид энэ байрлалд нэг удаад 10 метр урагш алхана)
- **Галуун алхаа арагш - Duck Walk Backward** (Галуун цуваагаар арагш (Сурагчид ташаагаа өсгийдөө хүргэх зарчмаар сууж, нуруугаа тэгш, цээжээ дээшлүүлнэ. Сурагчид энэ байрлалд нэг удаад 10 метр хойш алхана)
- **Галуун алхаа хажуу тийш - Duck Walk Lateral** (Галуун цуваагаар хажуу тийш (Сурагчид ташаагаа өсгийдөө хүргэх зарчмаар сууж, нуруугаа тэгш, цээжээ дээшлүүлнэ. Сурагчид нэг чиглэлд 5 метр хажуу тийш, дараа нь эсрэг чиглэлд 5 метр хажуу тийш алхах)

Тоглоомууд (нас 6-17)

- **Тэнцвэрийн тоглоомууд:** (баруун хөл дээрээ 5 секундын турш тэнцвэртэй зогсоно, 10, 15, 20 ... сурагчдын чадвараархугацааг нь нэмж болно); (зүүн хөл дээр тодорхой хугацаагаар); (хоёр хөл дээрээ нүдээ аниад тодорхой хугацаагаар); (баруун хөл дээрээ нүдээ аниад тодорхой хугацаагаар); (зүүн хөл дээрээ нүдээ аниад тодорхой хугацаагаар); (тэнцвэрийн дамнууртай төстэй шугаман зүйлийггазар дээр байрлуулаад сурагчдыг алхуулах, сурагчид шугамнаас "унахгүй" байхыг оролдох)
- **Чингис хаан хэлэв**: (Нэг сурагчийг "Чингис хаан" -аар сонго. Бусад хүүхдүүд Чингис хааны эргэн тойронд цугларахад, Чингис хаан хүүхдүүдэд үйлдэл хийхийг зааварчлах ба бусад бүх хүүхдүүд зааварчлагааг дагана. Жишээ нь: “Чингис хаан толгойдоо хүр гэж хэллээ” гэсэн бол хүүхэд бүр толгойдоо хүрэх ёстой. Хэрэв Чингис хаанд тоглож буй сурагч дараагийн үйлдлийг хэлэхээсээ өмнө “Чингис хаан хэлэв” гэж хэлээгүй байхад тухайн үйлдлийг хийсэн сурагч тоглоомоос гарна. Жишээ нь: Чингис хааны дүрд тоглож буй сурагч "Дээш, доошоо үсэр" гэж хэлж болно. Тухайн үйлдлийг гүйцэтгэсэн хүүхэд бүр тоглоомоос гарна)[40]
- **Нуугдах:** (Нэг сурагчийг "хайгч"-аар сонгож, бусад нь "нуугдагчид" болно. Хайгч нүдээ аниад 10 хүртэл эсвэл шаардлагатай бол түүнээс дээш тоолно. Нуугдагчид хайгчийг “10” тоолохоос өмнө нуугдах газраа олсон байна. "10” тоолонгуут хайгч нуугдагчдыг хайж эхлэх болно. Нуугдагчийг хайгч олчихвол тэд хайгчтай нэгдэж, үлдсэн бүх нуугчдагчдыг хайж олно. Бүх нуугдагчийг олох хүртэл тоглоомыг үргэлжлүүлнэ)
- **Үсрэх тоглоомууд:** (дараалсан үсрэлтүүд… эхлээд 2 үсрэлт хийх ба шаардлагатай бол үсрэлтийн тоог нэмж болно); (Урьдчилан тогтоосон газар руу урагш үсрэх); (үсрэх, хөлөө өргөх, газардах... нэгээс үсрээд дараа нь хоёр дараалан үсэрнэ, сурагчдын чадавхиар үсэргэх); (нэг хөл дээрээ үсрэх ... сурагчдын чадавхиас хамаарч үсэргэх); (буцах... нэгээр эхэлж, түр зогсоож, давт)
- **Амьтан болох:** (могой шиг гулгах); (баавгай шиг алхах); (имж шиг үсрэх); (хавч шиг алхах); (бүргэд шиг нисэх... гараа дэвэн алхах). Суралцагчдыг тодорхой хугацаанд (30 сек, 1 мин, 2 мин гэх мэт) амьтан болгоорой)[41]

(40) Laura Liberty, “Physical Fitness for Children with Special Needs,” Anishinabek Nation, 2016, https://www.anishinabek.ca/wp-content/uploads/2016/07/Games-and-Activities-for-Children-with-Special-Needs.pdf

(41) The Genius of Play, “Animal Imitation Game,” The Genius of Play, accessed September 25, 2023, https://thegeniusofplay.org/genius/play-ideas-tips/play-ideas/animal-imitation-game.aspx

Хөвгүүд:	(9 метр доошоо/арагшаа x 2)			Шагналын ангилал:		
Нас	Agility Run (seconds)	Broad Jump (cm)	Body Weight Squat	Алт	Мөнгө	Хүрэл
5	15.5	30	8	<15.5; >30; >8	<17.0; >25; >7	<18.5; >20; >6
6	15.0	35	9	<15.0; >35; >9	<16.5; >30; >8	<18.0; >25; >7
7	14.5	40	10	<14.5; >40; >10	<16.0; >35; >9	<17.5; >30; >8
8	14.2	45	11	<14.2; >45; >11	<15.7; >40; >10	<17.2; >35; >9
9	14.0	50	12	<14.0; >50; >12	<15.5; >45; >11	<17.0; >40; >10
10	13.5	55	14	<13.5; >55; >14	<15.0; >50; >13	<16.5; >45; >12
11	13.3	60	16	<13.3; >60; >16	<14.8; >55; >15	<16.3; >50; >14
12	13.0	65	18	<13.0; >65; >18	<14.5; >60; >17	<16.0; >55; >16
13	12.8	70	20	<12.8; >70; >20	<14.3; >65; >19	<15.8; >60; >18
14	12.5	75	22	<12.5; >75; >22	<14.0; >70 >21	<15.5; >65; >20
15	12.2	80	24	<12.2; >80; >24	<13.7; >75; >23	<15.2; >70; >22
16	12.0	85	26	<12.0; >85; >26	<13.5; >80; >25	<15.0; >75; >24
17	11.8	90	28	<11.8; >90; >28	<13.3; >85; >27	<14.8; >80; >26
Охид:	(9 метр доошоо/арагшаа x 2)			Шагналын ангилал:		
Нас	Agility Run (seconds)	Broad Jump (cm)	Body Weight Squat	Алт	Мөнгө	Хүрэл
5	15.8	25	6	<15.8; >25; >6	<17.3; >20; >5	<18.8; >15; >4
6	15.5	30	7	<15.5; >30; <7	<17.0; >25; >6	<18.5; >20; >5
7	15.2	35	8	<15.2; >35; >8	<16.7; >30; >7	<18.2; >25; >6
8	15.0	40	9	<15.0; >40; >9	<16.5; >35; >8	<18.0; >30; >7
9	14.7	45	10	<14.7; >45; >10	<16.2; >40; >9	<17.7; >35; >8
10	14.3	50	12	<14.3; >50; >12	<15.8; >45; >11	<17.3; >40; >10
11	14.0	55	14	<14.0; >55; >14	<15.5; >50; >13	<17.0; >45; >12
12	13.6	60	16	<13.6; >60; >16	<15.1; >55; >15	<16.6; >50; >14
13	13.3	65	18	<13.3; >65; >18	<14.8; >60; >17	<16.3; >55; >16
14	13.0	70	20	<13.0; >70; >20	<14.5; >65; >19	>16.0; >60; >18
15	12.8	75	22	<12.8; >75; >22	<14.3; >70; >21	<15.8; >65; >20
16	12.5	80	24	<12.5; >80; >24	<14.0; >75; >23	<15.5; >70; >22
17	12.3	85	26	<12.3; >85; >26	<13.8; >80; >25	<15.3; >75; >24

Монгол Улсын биеийн тамирын шинэчилсэн сорилго (MPFT)

Хөтөлбөрийн хэсгүүд

Хэсэг 1:

Халаалт ба хөргөлтийн дасгалууд

Үндсэн бө биеийн жингийн дасгалууд

Хэсэг 2:

Тоглоомууд

Олимпийн спортууд

Хэсэг 3:

Баг бүрдүүлэх дасгалууд

Спорт, эрүүл мэндийн талаархи мэдээлэл

Монгол улсын биеийн тамирын сорил (MPFT)

Хэсэг 4:

Тусгай хэрэгцээт хүүхдүүдийн шинэчилсэн Монгол улсын биеийн тамирын сорил (MPFT)

Хэсэг 5:

MPFT Шагналын Загвар

Жишиг Долоо Хоног

Хэсэг 5

- MPFT Алт, Мөнгө, Хүрэл Шагналын Загвар

Монгол Улсын Биеийн Тамирын Сорил

Эрхэм

Онцгой амжилт гаргаж 1-р байр эзэлсэн тул энэхүү гэрчилгээг олгов.

:

Монгол Улсын Биеийн Тамирын Сорил

Эрхэм хүндэт

Онцгой амжилт гаргаж 2-р байр эзэлсэн тул энэхүү гэрчилгээг олгов.

Монгол улсын биеийн тамирын сорилго

Эрхэм хүндэт

Онцгой амжилт гаргаж 3-р байр эзэлсэн тул энэхүү гэрчилгээг олгов.

The Mongolian Sports and Education Program References:

American Academy of Pediatrics, “Bright Futures - Promoting Physical Activity - Implementation Tip Sheet,” Bright Futures, July 18, 2022, https://downloads.aap.org/AAP/PDF/BF_PhysicalActivity_Tipsheet.pdf?_ga=2.268403982.1080854537.1659371176-2133873135.1656347917

Barth, Courtney, “Eat These Foods to Reduce Stress and Anxiety,” Cleveland Clinic, June 15, 2021, https://health.clevelandclinic.org/eat-these-foods-to-reduce-stress-and-anxiety/

Canadian Paediatric Society, “Healthy Sleep for Your Baby and Child,” Caring for Kids, accessed August 30, 2023, https://caringforkids.cps.ca/handouts/pregnancy-and-babies/healthy_sleep_for_your_baby_and_child

Centers for Disease Control and Prevention, “Benefits of Physical Activity,” CDC, August 1, 2023, https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm

CGTN News, “Hangzhou Asian Games: Mongolian Women’s Three-on-Three Basketball Players Eye Success.” Accessed October 18, 2023, https://news.cgtn.com/news/2023-10-01/VHJhbnNjcmlwdDc0OTkw/index.html

David, Julie “30 Team Building Activities for Sports,” Sign Up Genius, accessed September 16, 2023, https://www.signupgenius.com/Sports/team-building-activities-sports.cfm

FIBA Basketball, “Best Moments in FIBA 3x3 Asia Cup History - FIBA 3x3,” FIBA Basketball, accessed September 16, 2023, https://fiba3x3.com/en/news/2023/best-moments-in-fiba-3x3-asia-cup-history.html

Guide, Inc., “Team Building Activity: Balloon Trolley | GUIDE, Inc.” Accessed October 12, 2023, https://guideinc.org/2017/08/09/team-building-activity-balloon-trolley/

Health Powered Kids, “Kid’s Stretching Exercises | Easy Stretches for Kids | HPK,” September 10, 2012, https://healthpoweredkids.org/lessons/stretch-for-your-best/

Hodges, Adam, “8 Running Drills to Improve Your Running Form,” TrainingPeaks, July 16, 2012, https://www.trainingpeaks.com/blog/drills-for-proper-running-form/
Inside the Games, “Munkhbat Uransetseg: Mongolia’s World Champion,” 2018, https://www.insidethegames.biz/articles/1017791/munkhbat-uransetseg-mongolias-world-champion

Liberty, Laura, “Physical Fitness for Children with Special Needs,” Anishinabek Nation, 2016, https://www.anishinabek.ca/wp-content/uploads/2016/07/Games-and-Activities-for-Children-with-Special-Needs.pdf

Mayo Clinic Staff, “Depression and Anxiety: Exercise Eases Symptoms.” Mayo Clinic, September 27, 2017, https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495

Mayo Clinic Staff, “Exercise and Stress: Get Moving to Manage Stress.” Mayo Clinic, accessed September 16, 2023, https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469

Momentum Sports, “A Skip and B Skip Running Drills Compared. How to Perform This Important Exercise for Runners,” Youtube, accessed September 21, 2023, https://www.youtube.com/@MomentumSports/videos

Mongolianz, “Mongolian Wrestling (Bökh): Where Strength Meets Tradition,” May 23, 2023, https://www.mongolianz.com/post/2023/05/23/mongolian-wrestling-bokh-where-strength-meets-tradition/

Mulvahill, Elizabeth, “43 Awesome Team-Building Games and Activities for Kids,” We Are Teachers, August 7, 2023, https://www.weareteachers.com/team-building-games-and-activities/.

Olympics.com, “Mongolia Women Make History at 3x3 Basketball,” Olympics.com, July 25, 2021, https://olympics.com/en/news/mongolia-women-3x3-basketball

Rife, Justin, “The Effects of Foods and Drinks on Your Stress Levels — And What to Do About It,” *Splenda®* (blog), September 20, 2022, https://www.splenda.com/blog/the-effects-of-food-and-drinks-on-stress/

Robinson, Lawrence, Smith, Melinda, M.A., and Segal, Jeanne, Ph.D., “Laughter Is the Best Medicine - HelpGuide.Org,” HelpGuide.org, accessed September 16, 2023, https://www.helpguide.org/articles/mental-health/laughter-is-the-best-medicine.htm

Sayer, Amber, “A Skips Drill: Your New Favorite Drill To Improve Your Running Form,” October 4, 2022, https://marathonhandbook.com/a-skips/

Sethi, Drishti “35 Indoor & Outdoor Relay Race Ideas for Children,” June 5, 2023, https://parenting.firstcry.com/articles/exciting-indoor-and-outdoor-relay-races-for-kids/

The Generalist Academy, “Three Games of Men,” August 20, 2020, https://generalist.academy/2020/08/21/three-games-of-men/

The Genius of Play, “Animal Imitation Game,” Accessed September 25, 2023, https://thegeniusofplay.org/genius/play-ideas-tips/play-ideas/animal-imitation-game.aspx

The UB Post, “History of Mongolia at the Olympic Games,” *The UB Post*. Accessed March 22, 2023, http://theubposts.com/post/3543/

Wood, Robert “Mongolia at the Olympic Games,” Topend Sports, accessed October 18, 2023, https://www.topendsports.com/events/summer/countries/mongolia.htm

Your Therapy Source- January 19, “Relay Race Fun,” *Starfish Therapies* (blog), January 19, 2012, https://starfishtherapies.wordpress.com/2012/01/19/relay-race-fun/