Министерство по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия)
ГБУ РС (Я) «Республиканский центр национальных видов спорта имени В. Манчаары»

СОГЛАСОВАНО
учебно-методическим советом
ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары»
протокол №01
от 14 сентября 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары»
приказ №01-14/138-ОД
от 21 сентября 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХАБЫЛЫК, ХААМЫСКА»

Срок реализации программы на этапах:
Этап начальной подготовки -3 года
Учебно- тренировочный этап -3- 4 года
Этап совершенствования спортивного мастерства- не ограничивается

г. Якутск, 2026 г.

Автор Программы: старший тренер по «хабылык, хаамыска» ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В.Манчаары» Белолюбская Надежда Николаевна.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	9
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	11
2.3.3.	Спортивные соревнования	12
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	15
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	18
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	20
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	20
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	21
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	21
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	28
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	28

4.2.	Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине)	44
V.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	48
5.1.	Материально-технические условия реализации Программы	48
5.2.	Кадровые условия реализации Программы	49
5.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	50

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее - ДОПСП) по виду спорта «Хабылык, хаамыска» (далее – Программа) в ГБУ РС (Я) «Республиканский центр национальных видов спорта им. В. Манчаары» разработана в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации и Республики Саха (Якутия) в сфере образования, физической культуры и спорта, а также в основу методического обеспечения Программы заложен многолетний передовой практический опыт учебно-тренировочной работы тренера-преподавателя Учреждения Белолюбской Надежды Николаевны.

Нормативно-правовая основа разработки Программы:

- федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 84);
- федеральный закон от 4 декабря 2007 года №329 «О физической культуре и спорте в РФ» (в редакции Федерального закона от 30.04.2021 №127-ФЗ);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- закон Республики Саха (Якутия) от 18 июня 2009 года 696-З №327-IV «О физической культуре и спорте в Республике Саха (Якутия)»;
- закон Республики Саха (Якутия) от 15.12.2014 № 1400-З № 359-V «О национальных видах спорта Республики Саха (Якутия)»;
- правила вида спорта «Хабылык, хаамыска» утвержденный постановлением Коллегии Министерства спорта по физической культуре и спорту Республике Саха (Якутия) от 17.04.2026 г. №2;
- устав, локальные нормативные акты ГБУ РС (Я) РЦНВС им. В. Манчаары (далее-Учреждение).

Целью Программы является, приобретение теоретических знаний и практических навыков игры в хабылык и хаамыска, а также подготовка спортивного резерва на основе многолетнего учебно-тренировочного процесса. Программа призвана способствовать достижению спортивных результатов, совершенствованию мастерства через участие в

соревнованиях и сохранению национального культурного наследия Республики Саха (Якутия)».

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Вид спорта хабылык, хаамыска – доступная игра. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих. Играют в нее и дети, и взрослые.

В настоящее время рост популярности, их доступность и высокие результаты, показываемые спортсменами на первенствах, турнирах республики, вызывают интерес у детей, подростков и их родителей.

Таким образом, актуальность разработки дополнительной образовательной программы связана с активным развитием вида спорта хабылык, хаамыска в Республике Саха (Якутия) и необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Также программа учитывает:

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества;
- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся.

Программа позволяет развить ловкость, гибкость, быстроту реакции, координационные способности. Игры хабылык и хаамыска воспитывают волю, концентрацию внимания, повышают коммуникативную активность, уверенность в себе. Данная программа будет способствовать углублению, расширению знания традиционной игровой культуры якутского народа и воспитанию уважения к традициям предков.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Программа предназначена для обучающихся от 7 лет и состоит из многолетней подготовки. Многолетняя подготовка осуществляется по этапам спортивной подготовки и состоит из трех этапов:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) –3-4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Формирование групп на этапах подготовки:

Этап начальной подготовки (НП). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники игры в хабылык, хаамыска, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный (УТ) этап. Группа этапа УТГ формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее двух лет и более и выполнивших примерные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

*Этап спортивного совершенствования (СС)***.** Группа этапа спортивного совершенствования формируется из спортсменов, успешно прошедших подготовку в учебно-тренировочных группах и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития занимающихся, в группу могут быть включены дети и другого возраста. Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений игры в хабылык и хаамыска (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено тестирование учащихся.

Таблица 1- Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки		Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
				миним	максим
Этап начальной подготовки	До 1 года	3	7	14	25
	Свыше 1 года			12	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 3 лет	3-4	11	10	14
	Свыше 3 лет			8	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	не ограничивается	16	4	10

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающего после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица 2- Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше 3 лет	
Количество часов в неделю	4-6ч	6-8ч	10-14ч	14-18ч	18-24ч
Общее количество часов	208-312ч	312-416ч	520-728ч	728-936ч	936-1248ч

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

При реализации Программы используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-тренировочного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, тестирование и контроль.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- во время нахождения тренера в отпуске и командировках.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых стартов, разбора выступлений мастеров спорта по хабылык, хамыска.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на

общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.

2. Игровой метод.

3. Соревновательный.

4. Метод круговой тренировки.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Занятия могут проводиться в одновозрастных и разновозрастных группах, индивидуально или всем составом объединения. Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях, менять их в соответствии с их потребностями и способностями.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3- Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям	-	14	21
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам				
3.1.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 2 суток и не менее 1 раз в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования	

2.3.3. Спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и года спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до 1 года	свыше 1 года	до 3 лет	свыше 3 лет	Весь период
Для спортивной дисциплины «хабылык, хаамыска»					
Контрольные	4	4	6	8	10
Отборочные	-	4	6	8	9
Основные	-	2	2	4	6

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования. Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки.

В табл.5 даны примерный учебный план на 52 недели, соотношение средств подготовки по годам обучения и параметры тренировочных нагрузок в годичном цикле. Учебный план ориентирован на 42 учебных недели и 10 недель в условиях физкультурно-спортивных лагерей, учебно-тренировочных сборов в период активного отдыха.

Предусматривается постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, укрепление здоровья обучающихся, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий, привитие любви к спортивному состязанию и повышение интереса к занятиям хабылык, хаамыска.

Таблица 5 - **Примерный годовой учебный план учебно-тренировочных занятий**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	весь период
		Недельная нагрузка				
		4-6ч	**6-8ч**	**10-14ч**	**14-18ч**	**18-24ч**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	*2*	*3*	*3*	*4*
1.	Общая физическая подготовка	85-118	120-146	120-215	160-174	155-180
2.	Специальная физическая подготовка	35-50	52-70	146-238	286-304	388-422
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	5-10	10-26	20-37	43-60
4.	Техническая подготовка	36-50	56-72	60-107	116-130	172-204
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10-22	20-32	20-40	46-52	33-60
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-20	14-22	16-32
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-12	2-6	15-26	30-37	33-50
Количество часов на 42 недели		**168-252**	**252-336**	**420-568**	**568-756**	**756-1008**
8.	Самостоятельная подготовка	40-60	60-80	100-140	140-180	180-240
Всего часов		**208-312**	**312-416**	**520-728**	**728-936**	**936-1248**

2.5. Календарный план воспитательной работы

Процесс воспитания в отделении «Хабылык, хаамыска» основывается на следующих принципах взаимодействия педагога и обучающихся:

- неукоснительное соблюдение законности прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в учреждении;

- ориентир на создание психологически комфортной среды для каждого ребенка, без которой невозможно конструктивное взаимодействие обучающихся и педагога;

- организация основных совместных дел, обучающихся и педагогов как предмета совместной заботы и взрослых, и детей, которые бы объединяли детей и педагогов яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

- системность, целесообразность воспитания как условия его эффективности.

Режим занятий по Программе включает в себя проведение не менее одного воспитательного мероприятия в месяц. Формы и виды проводимых воспитательных мероприятий:

- спортивные состязания;

- праздники;

- игры-эстафеты между отделениями;

- конкурсы;

- интеллектуальные игры;

- мастер классы;

- соревнования;

- встречи с именитыми спортсменами, ветеранами.

При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием является соответствие тематике и направленности проводимого воспитательного мероприятия, основным направлениям и принципам воспитательной работы в учреждении, учет направленности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, по которой организованы занятия обучающихся, а также учет психофизиологических особенностей детей.

Основные направления воспитательной работы

Воспитательная работа осуществляется по различным направлениям деятельности, позволяющей охватить и развить все аспекты личности обучающихся.

1. ***Гражданско-патриотическая направленность воспитательной деятельности***

- знакомство обучающихся детей с государственной символикой России (Государственный гимн, герб и флаг России);
- формирование понятий и представлений о родном крае, России, о народах России, природе и национальных достояниях;
- развитие чувств патриотизма, любви к Родине, стремления к миру, уважения к культурному наследию России, ее природе;
- развитие гармонического проявления патриотических чувств и культуры межнационального общения.

2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания

- знакомство обучающихся с основными видами учреждений спорта, их особенностями, видами спортивной деятельности человека, их приобщение к отечественным ценностям;
- знакомство с правилами поведения в школе, семье, общественных местах;
- знакомство с правилами вежливого поведения, культуры речи;
- знакомство с основными качествами спортсмена: терпение, настойчивость, усердие.

3. Здоровье сберегающая направленность воспитательной деятельности

- мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья воспитанников;
- развитие физических качеств – ловкости, быстроты, силы, выносливости, морально-волевых – решительности, смелости;
- социализация обучающихся путем развития чувств коллективизма и взаимовыручки;
- формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;
- знакомство с основными правилами здорового образа жизни, формирование потребности и развитие мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование устойчивых представлений о пользе и необходимости физического развития.

4. Экологическая направленность воспитательной деятельности

- формирование у воспитанников сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости гуманного, бережного отношения к природе как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;
- развитие потребности общения с природой, интереса к познанию ее законов и явлений.

5. Духовно-нравственная направленность воспитательной работы

- развитие нравственных чувств - совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;

- формирование нравственного облика и нравственной позиции;
- расширение интеллектуальных знаний, обучающихся в области морали и этики, ознакомление с базовыми этическими, моральными, волевыми принципами.

*Ожидаемые конечные результаты прог*раммы:

- формирование навыков и привычек нравственного поведения;
- обогащение эмоционального мира детей и формирование у них нравственных чувств;
- накопление и обогащение опыта нравственного поведения среди школьников путем организации их практической деятельности;
- формирование у детей ответственности за свое здоровье;
- вооружение учащихся знаниями о морали, формирование моральных норм;

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА. Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По организации и проведению учебной работы необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Организовывать группу и подавать основные команды
- Составлять план-конспект и проводить подготовительную часть занятия
- Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у занимающихся
- Проводить тренировочное занятие в ГНП под наблюдением тренера
- Проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям
- Руководить командой на соревнованиях

Для получения квалификационной категории «Юный спортивный судья» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- Составлять положение о проведении первенства школы по якутским национальным настольным играм;
- Вести протокол соревнований;
- Участвовать в судействе совместно с тренером;
- Проводить судейство учебных соревнований (самостоятельно);

- Участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи и в составе секретариата.

На этапе углубленной специализации организовывается специальный семинар по подготовке общественных тренеров и спортивных судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение квалификационной категории «Юный спортивный судья» производится приказом или распоряжением в соответствии с Положением о спортивных судьях.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется спортивной школой в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры» и других нормативных актов в сфере здравоохранения.

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся спортивных школ предусмотрено:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль использования учащимися фармакологических средств.

Медицинское обеспечение включает в себя:

- организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, занимающихся физкультурой и спортом;
- осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся;
- оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- профилактику и лечение заболеваний учащихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья учащихся средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом;
- медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

В выше указанном Приказе Минздрава РФ № 337, предусмотрена Программа медицинского обследования спортсменов, входящих в состав сборных команд административных территорий, учащихся детско-юношеских спортивных школ и школ-интернатов спортивного профиля. Данная Программа включает в себя:

- Врачебный осмотр: врача по спортивной медицине; врачей-специалистов: терапевта, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога. При наличии показаний проводятся дополнительные консультации специалистов
- Исследование физического развития
- Функциональные пробы и определение общей физической работоспособности
- Флюорография органов грудной клетки
- Электрокардиография
- Клинический анализ крови и мочи
- Биохимический анализ крови

При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Первый период является вводным и направлен на первичное знакомство с хабылык и хаамыска как с национальным видом спорта якутского народа, на формирование первичных умений игры.

Второй период обучения ориентирован на базовую подготовку детей, на освоение умений и навыков игры, их способов, на их активизацию.

Третий период предполагает совершенствование уже приобретенных умений и навыков игры, направлен на результат – самостоятельное выполнение нормативов и требований по играм хабылык и хаамыска.

Формирование учебных групп по хабылык, хаамыска

с учетом цели и задач на этапах спортивной подготовки

Группы	**Этапы**	**Цели**	**Задачи**
Начальной подготовки	Предварительной подготовки	Расширение арсенала двигательных действий	Формирование знаний
Учебно-тренировочные	Начальной специализации	Овладение основами физической подготовленности, освоение способов игры	Формирование двигательных умений
Совершенствование спортивного мастерства	Углубленной специализации	Закрепление и совершенствование техники игры	Совершенствование навыков игры

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для общеразвивающих программ обучения по виду спорта

«Хабылык и хаамыска»

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке проводятся два раза в год: в начале и в конце учебно-тренировочного года.

Контрольные упражнения, тесты	УРОВЕНЬ	Возраст															
		7 лет		8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет		14 лет и старше	
		м	д	м	д	м	д	м	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Бег на 30 м (сек)	5	5,8	5,9	5,6	5,7	5,5	5,6	5,3	5,4	5,2	5,3	5,1	5,2	5,0	5,1	4,9	5,0
	4	5,9	6,0	5,7	5,8	5,6	5,7	5,4	5,5	5,3	5,4	5,2	5,3	5,1	5,2	5,0	5,1
	3	6,0	6,1	5,8	5,9	5,7	5,8	5,5	5,6	5,4	5,5	5,3	5,4	5,2	5,3	5,1	5,2
	2	6,1	6,2	5,9	6,0	5,8	5,9	5,6	5,7	5,5	5,6	5,4	5,5	5,3	5,4	5,2	5,3
	1	6,2	6,3	6,0	6,1	5,9	5,9	5,7	5,8	5,6	5,7	5,5	5,6	5,4	5,5	5,3	5,4
Прыжок в длину с места	5	108	103	120	115	130	125	135	130	170	160	180	170	190	180	210	200
	4	105	110	115	110	125	120	130	125	160	150	170	160	180	170	200	190
	3	102	90	110	105	120	115	125	120	150	140	160	150	170	160	190	180
	2	100	80	105	100	115	110	120	115	140	130	150	140	160	150	190	170
	1	90	70	100	90	110	100	115	110	130	120	140	130	150	140	180	160
Отжимание от пола	5	6	6	8	8	15	12	18	15	20	18	22	20	24	20	27	22
	4	5	5	7	7	12	10	15	12	18	15	20	18	22	19	26	21
	3	4	4	6	6	10	9	12	10	15	12	18	15	20	18	25	20
	2	3	3	5	5	9	8	10	8	13	10	16	13	19	17	22	19
	1	2	2	4	4	8	7	8	6	11	8	14	11	18	16	21	18
Упражнение на гибкость	5	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16
	4	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15
	3	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14
	2	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13
	1	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12
Подъем тулови ща 1мин.	5	10	8	15	13	20	18	25	23	26	24	27	25	28	26	30	28
	4	9	7	14	12	19	17	24	22	25	23	26	24	27	25	29	27
	3	8	6	13	11	18	16	23	21	24	22	25	23	26	24	28	26
	2	7	5	12	10	17	15	22	20	23	21	24	22	25	23	27	25
	1	6	4	11	9	16	14	21	19	22	20	23	21	24	22	26	24
Приседание за 1 мин.	5	30	30	35	35	40	37	45	42	46	43	47	44	48	45	50	47
	4	29	29	34	34	39	36	44	41	45	42	46	43	47	44	49	46
	3	28	28	33	33	38	35	43	40	44	41	45	42	46	45	48	45
	2	27	27	32	32	37	34	42	39	43	40	44	41	45	44	47	44
	1	26	26	31	31	36	33	41	38	42	39	43	40	44	43	46	43
Прыжки через скакалку 30 сек.	5	25	25	30	30	35	35	40	40	45	45	50	50	55	55	60	60
	4	23	23	27	27	32	32	37	37	42	42	48	48	53	53	58	58
	3	20	20	25	25	30	30	35	35	40	40	46	46	50	50	55	55
	2	15	15	23	23	28	28	33	33	38	38	44	44	48	48	53	53
	1	10	10	20	20	25	25	30	30	35	35	42	42	46	46	50	50

Челночный бег	**5**	9,9	10,0	9,1	9,7	8,8	9,3	8,6	9,1	8,5	8,9	8,3	8,8	8,2	8,6	8,0	8,5
	4	10,5	11,0	10,0	10,7	9,9	10,3	9,5	10,0	9,3	9,7	9,0	9,6	8,8	9,4	8,6	9,3
	3	11,0	11,5	10,4	11,2	10,2	10,8	9,9	10,4	9,7	10,0	9,3	9,9	9,0	9,7	8,8	9,6
	2	11,5	12,0	10,8	11,6	10,4	11,2	10,3	10,8	10,1	10,4	9,7	10,3	9,4	10,1	9,2	10,0
	1	12,0	12,5	11,2	12,0	11,0	11,6	10,7	11,2	10,5	10,8	10,1	10,7	9,8	10,5	9,6	10,4

Специальная физическая подготовка, техническое мастерство

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат		оценка
		мальчики	девочки	
Развитие ловкости, гибкости, быстроты, равновесия, глазомера.	Метание малого мяча (м.) 7-8 лет	13	7	**3**
		18	12	**4**
		23	17	**5**
Развитие ловкости, гибкости, быстроты, равновесия, глазомера.	Метание малого мяча (м.) 9-10 лет	22	13	**3**
		26	16	**4**
		31	20	**5**
Развитие ловкости, гибкости, быстроты, равновесия, глазомера.	Метание малого мяча (м.) 11-12 лет	21	15	**3**
		29	18	**4**
		36	23	**5**
Развитие ловкости, гибкости, быстроты, равновесия, глазомера.	Метание малого мяча (м.) 13-14 лет	28	17	**3**
		37	21	**4**
		42	27	**5**
Развитие ловкости, гибкости, быстроты, равновесия, глазомера.	Метание набивного мяча (1кг. см.) 15-16 лет	480	405	**3**
		600	470	**4**
		795	580	**5**
Развитие ловкости, гибкости, быстроты, равновесия, глазомера.	Метание набивного мяча (1кг. см) 17лет и старше	520	450	**3**
		630	500	**4**
		810	600	**5**

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат		оценка
		мальчики	девочки	
Развитие ловкости, координации движений рук	Броски мяча о стену, ловля (количество раз за 30 сек.) 7-8 лет	14	10	**3**
		18	14	**4**
		22	18	**5**
Развитие ловкости, координации движений рук	Броски мяча о стену, ловля (количество раз за 30 сек.) 9-10 лет	18	14	**3**
		22	18	**4**
		26	22	**5**
Развитие ловкости, координации движений рук	Броски мяча о стену, ловля (количество раз за 30 сек.) 11-12 лет	22	18	**3**
		26	22	**4**
		30	26	**5**

Развитие ловкости, координации движений рук	Броски мяча о стену, ловля (количество раз за 30 сек.) 13-14 лет	26	22	**3**
		30	26	**4**
		34	30	**5**
Развитие ловкости, координации движений рук	Броски мяча о стену, ловля (количество раз за 30 сек.) 15-16 лет	30	28	**3**
		34	30	**4**
		36	34	**5**
Развитие ловкости, координации движений рук	Броски мяча о стену, ловля (количество раз за 30 сек.) 17 лет и старше.	32	30	**3**
		36	34	**4**
		40	38	**5**

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат		оценка
		мальчики	девочки	
Развитие ловкости, координации движений рук	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места (количество раз) 7-8 лет	20	20	**3**
		23	23	**4**
		25	25	**5**

Развиваемое качество	Контрольные упражнения	Результат
Точность глазомера, быстрота движений, ловкость	Жонглирование двумя мячами (раз) 7-8 лет	Не менее 3 раз
Точность глазомера, быстрота движений, ловкость	Жонглирование малым мячом (раз) 9-10 лет	Не менее 4 раз
Точность глазомера, быстрота движений, ловкость	Жонглирование двумя мячами (раз) 11-12 лет	Не менее 5 раз
Точность глазомера, быстрота движений, ловкость	Жонглирование двумя мячами (раз) Жонглирование тремя мячами 13-14 лет	Не менее 6 раз Не менее 4 раз
Точность глазомера, быстрота движений, ловкость	Жонглирование двумя мячами (раз) Жонглирование тремя мячами 15-16 лет	Не менее 8 раз Не менее 5 раз
Точность глазомера, быстрота движений, ловкость	Жонглирование двумя мячами (раз) Жонглирование тремя мячами 17 лет и старше	Не менее 10 раз Не менее 6 раз

Упражнения на координационной лестнице - учебные нормативы

Группа	Длина КЛ	Уровень	Учебно-тренировочная четверть			
			I	II	III	IV
			Количество освоения способов			
ГНП-1 7-8 лет	6м.	**5**	3	4	5	6
		4	2	3	4	5
		3	1	2	3	4
ГНП-2 9-10 лет	6м.	**5**	4	5	6	7
		4	3	4	5	6
		3	2	3	4	5
УТГ-1 11-12 лет	6м.	**5**	5	6	7	8
		4	4	5	6	7
		3	3	4	5	6
УТГ-2 13-14 лет	8м.	**5**	6	7	8	9
		4	5	6	7	8
		3	4	5	6	7
УТГ-3 15-17 лет	10м.	**5**	7	8	9	10
		4	6	7	8	9
		3	5	6	7	8
ГСС-1 18 лет и старше	10м.	**5**	8	9	10	11
		4	7	8	9	10
		3	6	7	8	9

Все упражнения с координационной лестницей направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса.

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности по хабылык и хаамыска

Умения по хабылык для учащихся 1-2 классов (7-8 лет)

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	удовлетворительно	хорошо	отлично

Собирание хабылык			
Держание хабылык			
Подбрасывание хабылык			
Ловля тыльной стороной кисти			
Подбрасывание с тыльной стороны кисти			
Ловля одного хабылык			

В данном тесте дети демонстрируют игровые навыки, поэтому оценивается также умение принять игровую стойку, умение держать руку выше от уровня стола, уровень эмоциональной вовлеченности в игру. Если ребенку к концу учебно-тренировочного года удалось поймать 10-15 и более хабылык в течение двух минут, то задача считается выполненной. Тесты проводит тренер. Также можно воспользоваться помощью хорошо играющего ребенка.

Умения по хаамыска для учащихся 1-2 классов (7-8 лет)

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
Подкидывание и ловля ведущего хаамыска 5 раз	с 2-3 ошибками	с 1 ошибкой	выполнено без ошибок
Подкидывание и ловля ведущего при подборе хаамыска по одному	с 2-3 ошибками	с 1 ошибкой	выполнено без ошибок
Подкидывание и ловля ведущего при подборе по два хаамыска	с 2-3 ошибками	с 1 ошибкой	выполнено без ошибок
Подкидывание и ловля ведущего при подборе 3 и 1 хаамыска	с 2-3 ошибками	с 1 ошибкой	выполнено без ошибок
Подкидывание ведущего, выкладывание всех хаамыска на стол и ловля ведущего	с 2-3 ошибками	с 1 ошибкой	выполнено без ошибок
Подкидывание ведущего, подбирание всех хаамыска со стола и ловля ведущего	с 2-3 ошибками	с 1 ошибкой	выполнено без ошибок
Подкидывание ведущего, рассыпание хаамыска на стол, подбирание по одному, ловля ведущего и держание в ладони.	с 2-3 ошибками	с 1 ошибкой	выполнено без ошибок
Ловля хаамыска тыльной стороной кисти, рассыпание на стол, оставляя одного	с 2-3 ошибками	с 1 ошибкой	выполнено без ошибок
Подкидывание с тыльной стороны, подбор со стола и ловля ведущего.	с 2-3 ошибками	с 1 ошибкой	выполнено без ошибок

Техника безопасности на занятиях настольными играми

хабылык и хаамыска

1.*Общие требования безопасности* на занятиях по хабылык и хаамыска.

Для занятий настольными играми хабылык и хаамыска спортивный зал (площадка) и оборудования должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. *Требования безопасности перед началом занятий*:

Тренер должен:

- заранее продумать расстановку детей, расположение игровых столов в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

Учащийся должен:

– снять ювелирные украшения с острыми углами на время занятия во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек);

- под руководством тренера подготовить инвентарь – хабылык и хаамыска, необходимые для проведения занятий.

3. *Требования безопасности во время занятий*:

Тренер должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на площадке;

- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику;

- уделить особое внимание постановке рук.

Учащийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;

- не размахивать палочками;

- не подходить сзади и сбоку к играющему;

- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения;

- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.

4. *Требования безопасности по окончании занятий.*

Учащийся должен:
- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в место его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Тренировочный процесс является непрерывным в течение календарного года. Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливаются годовым тренировочным планом.

Рассматривая подготовку спортсменов по хабылык и хаамыска как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:
- систему тренировки;
- систему соревнований;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Спецификой организации тренировочного процесса является:
- повышение уровня ОФП (особенно гибкости, ловкости, быстроты реакции, скоростно – силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
− воспитание навыков соревновательной деятельности по настольным играм хабылык и хаамыска.

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих программ на каждый месяц. На основании рабочих планов разрабатываются конспекты отдельных занятий. План-конспект занятия может быть изменен в связи с климатическими условиями, задачами учебно-тренировочного занятия, психологическим и эмоциональным состоянием учащихся.

В программе даны примерные планы-графики подготовки на каждый учебный год.

Схема расположения материала в трех видах комплексных занятий

I.Комплексное занятие, решающее задачи физической, специальной физической и технической подготовки.

Подготовительная часть

1.Упражнения общей разминки;

2.Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1.Упражнения на быстроту и ловкость;

2. Упражнения на освоение техники игры хабылык, хаамыска;

3. Игра в паре;

4.Упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1.Упражнения на ловкость и гибкость;

2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

II.Комплексное занятие, решающее задачи физической и технической подготовки.

Подготовительная часть

1.Общеразвивающие упражнения;

2.Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1.Изучение нового способа игры;

2. Упражнение на развитие быстроты;

3.Совершенствование ловли хабылык.

Заключительная часть

1.Подвижная игра;

2.Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть

1.Различные упражнения с мячом в парах;

2. Жонглирование.

Основная часть

1.Изучение вариантов игр хаамыска;

2.Изучение способов игр отдельных спортсменов;

3. Игровые упражнения.

Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба;
2. Упражнения на внимание.

В группе спортивного совершенствования необходимо стремиться проводить тренировочную работу в режиме команд мастеров.

Построение микроциклов

При построении микроциклов для ГНП 1-го и 2-го года обучения (7-8 и 9-10 лет- 6 часов в неделю) можно использовать следующую направленность занятий в сфере воспитания физических качеств в недельном цикле:

1-й микроцикл (1-ая неделя).

1-й день (понедельник) – воспитание общей и специальной быстроты;

2-й день (вторник) – воспитание общей ловкости и гибкости;

3-день (четверг) – воспитание общей ловкости и гибкости.

2 микроцикл (2 неделя).

1-й день (понедельник) – воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств;

2-й день (вторник) – воспитание общей ловкости и гибкости;

3-день (четверг) – комплексное воспитание двигательных качеств на фоне общей выносливости.

Далее на 3-й неделе мы проводим 1-й микроцикл, на 4-й неделе – 2-й микроцикл. Допустимо проведение различных четырех микроциклов за четыре недели, а на 5-й неделе использовать вновь 1-й микроцикл. Как видно из этой схемы, соблюдается определенность направленности занятия, не смешивая воспитание быстроты, ловкости, выносливости на конкретном занятии. Таким образом, целесообразно провести направленную работу с каким-то одним качеством.

Группы начальной подготовки (ГНП 1-3 года)

1. Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки.

2. Общеразвивающие упражнения без предмета

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращения, махи отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении;
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища;
- Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады.

3. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка)

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, броски и ловля мяча;
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении;
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча;
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе;
- Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, о стену. Ловля мячей на месте, в прыжке.

4. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево, вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

5. Бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий. С остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках.

6. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину.

7. Акробатические и гимнастические упражнения - ходьба на гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, кувырки, «колесо», отжимание, приседание.

8. Легкоатлетические упражнения: бег на 30м., 60м., 500м., 800м.; челночный бег; прыжки в длину с места.

9. Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Охотники и утки».

10. Спортивные и народные игры. Бадминтон. Якутская вертушка (тутум эргиир). Кириэс тэбии (прыжки через палки-крест). Ойбонтон уулааьын (водопой).

11. Настольные игры. Шашки. Игры: «Построй башню», «Стульчики», казахская настольная игра - тогыз кумалак; турецкая игра – мангала; алтайская игра – шатра.

Учебно-тренировочные группы (УТГ 1-3 года) и группы спортивного совершенствования

1.Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки.

2. Общеразвивающие упражнения без предмета

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращения, махи отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении;
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища;
- Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады.

3. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка)

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, броски и ловля мяча;
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении;
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча;
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе;
- Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, о стену. Ловля мячей на месте, в прыжке.

4. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево, вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

5. Бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий. С остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках.

6. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину.

7.Акробатические и гимнастические упражнения - ходьба на гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, кувырки, «колесо», отжимание, приседание.

8. Легкоатлетические упражнения: бег на 30м., 60м., 500м., 800м; челночный бег. Прыжки в длину с места.

9. Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Охотники и утки».

10. Спортивные и народные игры. Бадминтон. Якутская вертушка (тутум эргиир). Кириэс тэбии (прыжки через палки-крест), казахские игры -бес асык, асык ату, корейская игра - конги нори.

11. Настольные игры. Шашки. Казахская настольная игра - тогыз кумалак. Турецкая игра – мангала. Алтайская игра – шатра.

Специальная физическая подготовка

Группы начальной подготовки (ГНП 1-3 года)

Воспитание физических качеств:

- Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения - шпагат, полушпагат, отведения ног, рук до предела; упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой; наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз за голову, за спину);

- Развитие ловкости – жонглирование двумя мячами. Броски мяча о стену и ловля. Подбрасывание и ловля мяча. Метание мяча в цель;

- Упражнения для кистей рук и пальцев. Упражнения кистевыми амортизаторами, специальными массажными палочками, мячами;

- Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на двух ногах;

- Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 500м.

Учебно-тренировочные группы (УТГ 1-3 года) и группы спортивного совершенствования

-Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа;

- Упражнения для развития скорости, координации: «Челночный бег», бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.) бег с изменением направления, бег с изменением скорости;

- Упражнения в ловле и бросках мяча. Жонглирование двумя, тремя мячами. Парные упражнения в ловле мяча. Броски мяча о стену и ловля. Упражнения в ловле и бросках малых мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель;

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания. Прыжки в длину с места;

- Упражнения для кистей рук и пальцев. Упражнения кистевыми амортизаторами, специальными массажными палочками, мячами. Упражнения «Растяжка пальцев», «Когти», «Хватка», «Шипцы», «Поднятие пальца», «Отведение большого пальца».

Технико-тактическая подготовка

Группы начальной подготовки (ГНП 2-3 года)

- Упражнения в подбрасывании и ловле мяча. Подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной руками;
- Подбрасывание мяча вверх, касаться стола (1-2 раза) и ловить двумя руками;
- Перебрасывание мяча с ловлей - в паре;
- Подбрасывание мяча с приседанием, с одним хлопком, с двумя хлопками;
- Броски мяча о стену с ловлей двумя руками, одной рукой, чередуя правую с левой;
- Стойка игрока, исходное положение перед игрой;
- Имитационные упражнения по подбрасыванию и ловле тыльной стороной ладони хабылык;
- Тренировка техники подбрасывания и ловли хабылык. Способы собирания и держания хабылык в ладонь;
- Многократное повторение подбрасывания и ловли хабылык тыльной стороной кисти. Ловля одной хабылык после фиксации тыльной стороной ладони. Игра со «стопом»;
- Легкий массаж пальцев, сгибание и разгибание пальцев;
- Жонглирование мячом – одной, двумя;
- Упражнения с мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием;

- Учебная игра на время - 2 минуты;

- Групповые игры «Кто первый?» с пятью хабылык, игра-эстафета «Биахабытлон» – командная игра «хомуур хабылык»;

- Последовательное обучение способам выполнения действий. Тренировка техники подбрасывания и ловли хаамыска по одной, по два. Высота и направление подкинутого хаамыска;

- Тренировка техники подбрасывания и ловли хаамыска по три и один;

- Тренировка техники подбрасывания и ловли четвертого действия хаамыска: один подкинуть и в это время положить на стол четыре хаамыска и поймать подкинутый. Снова один подкинуть и успеть подобрать со стола четыре хаамыска и поймать подкинутый;

-Тренировка пятого действия хаамыска: на стол рассыпать все пять хаамыска, взять один и подкинуть вверх, в это время со стола подобрать один хаамыска и поймать подкинутый, теперь в ладони два хаамыска; затем один подкинуть и подобрать со стола еще один. В ладони - три хаамыска. Один подкинуть и подобрать со стола один и поймать подкинутый. В ладони - четыре хаамыска. Один подкинуть и подобрать со стола один и поймать подкинутый. В ладони - пять хаамыска;

- Тренировка шестого действия. Взять в ладонь все пять хаамыска, подбросить и, быстро перевернув кисть руки, поймать тыльной стороной кисти. На тыльной стороне может оказаться любое количество (1, 2, 3, 4), на тыльной стороне кисти оставить один хаамыска, остальные рассыпать. Оставшийся хаамыска с тыльной стороны подкинуть и в это время подобрать все хаамыска со стола и поймать подкинутый;

- Упражнения со скакалками. Прыжки в быстром темпе - 3 раза по 15 сек.

Учебно-тренировочные группы (УТГ 1 года)

- Многократное повторение подбрасывания и ловли хабылык тыльной стороной кисти. Ловля одной хабылык после фиксации тыльной стороной ладони;

- Отработка техники игры хабылык. Держание кисти рук, техника собирания хабылык;

- Подбрасывание и ловля хабылык правой и левой рукой;

- Отработка ловли последней хабылык между мизинцем и безымянным пальцами;

- Отработка подбрасывания и ловли последних пяти хабылык;

- Отработка техники игры хаамыска «Судургу». Высокое подкидывание ведущего хаамыска;

- Имитационные упражнения по подкидыванию вверх, постукиванию по два и ловле ведущего;

- Приемы рассыпания хаамыска во втором и третьем действиях;

- Приемы ловли всех хаамыска в шестом действии;

- Многократное повторение ловли тыльной стороной кисти все хаамыска;
- Имитационные упражнения четвертого действия с постукиванием;
- Освоение техники игры «Тонсуур с пятью хаамыска» - постукивание по два;
- Отработка подкидывания и подбора с постукиванием;
- Использование изученных технических приемов в игре «Тонсуур с пятью хаамыска»;
- Приемы рассыпания хаамыска во втором и третьем действиях;
- Правильный выбор позиции при постукивании во втором, третьем, пятом действиях;
- Отработка шестого действия. Высокий подброс, правильный подбор и ловля подкинутого;
- Умение оценить ситуацию, выбрать правильную позицию и осуществить подбор хаамыска изученным способом;
- Вариант игры «Куерэгэй». Последовательность действий. Техника выполнения действий «дождик», «арка». Умение запоминать последовательность действий и точно использовать изученные способы.

Учебно-тренировочные группы (УТГ 2 года)

- Многократное повторение подбрасывания и ловли хабылык тыльной стороной кисти. Ловля одной хабылык после фиксации тыльной стороной ладони;
- Отработка техники игры хабылык;
- Индивидуальные действия. Использование изученных технических приемов в игре хабылык;
- Отработка точности ловли по одной хабылык;
- Отработка ловли последних пяти хабылык;
- Отработка скорости игры хабылык;
- Использование изученных технических приемов в игре «Тонсуур с пятью хаамыска»;
- Способы решения задач при постукивании в зависимости от позиции хаамыска;
- Техника выполнения постукивания по три;
- Правильный выбор позиции при постукивании в пятом действии;
- Отработка способов постукивания по два и три;
- Отработка последовательности действий в игре «Куерэгэй»;
- Техника выполнения подкидывания, ведущего хаамыска и рассыпания в игре «Умсаах», 1-3 действия игры;
- Техника выполнения подкидывания, ведущего хаамыска и рассыпания в игре «Умсаах», 4-5 действия игры;
- Техника выполнения подкидывания, ведущего хаамыска и рассыпания в игре «Умсаах», 6-8 действия игры;

- Техника выполнения подкидывания, ведущего хаамыска и рассыпания в игре «Умсаах». 9 действие игры - арка. Способ держания кисти руки в форме «ворота» и пропускания хаамыска через нее;

- Индивидуальные действия. Использование изученных технических приемов в игре «Умсаах»;

- Выполнение основных обязательных действий в учебных и контрольных играх по хабылык и хаамыска.

Учебно-тренировочные группы (УТГ 3 года)

- Многократное повторение подбрасывания и ловли хабылык тыльной стороной кисти. Ловля одной хабылык после фиксации тыльной стороной ладони;

- Отработка техники игры хабылык;

- Индивидуальные действия. Использование изученных технических приемов в игре хабылык;

- Отработка точности ловли по одной хабылык;

- Отработка ловли последних пяти хабылык;

- Отработка скорости игры хабылык;

- Использование изученных технических приемов в игре «Тонсуур с пятью хаамыска»;

- Способы решения задач при постукивании в зависимости от позиции хаамыска;

- Техника выполнения постукивания по четыре;

- Правильный выбор позиции при постукивании в пятом действии;

- Отработка способов постукивания по четыре;

- Техника выполнения игры «Тонсуур с семью хаамыска»;

- Отработка последовательности действий в игре «Тонсуур с семью хаамыска»;

- Техника выполнения подкидывания, ведущего хаамыска и рассыпания в игре «Сулус».1-4 действия игры;

- Техника выполнения 5 -7 действия в игре «Сулус»;

- Техника выполнения 8 -10 действия в игре «Сулус»;

- Техника выполнения 11-13 действия в игре «Сулус»;

- Способ держания кисти руки в форме «ворота» и пропускания хаамыска через нее;

- Индивидуальные действия. Использование изученных технических приемов в игре «Сулус»;

- Выполнение основных обязательных действий в учебных и контрольных играх по хабылык и хаамыска.

Группа спортивного совершенствования (ГСС)

- Многократное повторение подбрасывания и ловли хабылык тыльной стороной кисти. Ловля одной хабылык после фиксации тыльной стороной ладони;
- Отработка техники игры хабылык;
- Индивидуальные действия. Использование изученных технических приемов в игре хабылык;
- Отработка способа держания хабылык на тыльной стороне кисти, точности ловли по одной хабылык;
- Отработка ловли последних пяти хабылык;
- Отработка скорости игры хабылык;
- Использование изученных технических приемов в играх «Тонсуур с пятью хаамыска» и «Тонсуур с семью хаамыска»;
- Способы решения задач при постукивании в зависимости от позиции хаамыска;
- Техника выполнения постукивания по четыре, по пять;
- Правильный выбор позиции при постукивании в пятом действии;
- Отработка способов постукивания по четыре, по пять;
- Техника выполнения игры «Троеборье»;
- Отработка последовательности действий в игре «Тонсуур с семью хаамыска»;
- Умение быстро определять позиции при подборе хаамыска во втором, третьем действиях;
- Выбор способа постукивания в пятом действии;
- Техника выполнения подкидывания, ведущего хаамыска и рассыпания в игре «Сулус». Последовательность действий;
- Техника выполнения подкидывания, ведущего хаамыска и рассыпания в игре «Умсаах». Последовательность действий;
- Индивидуальные действия. Использование изученных технических приемов в игре «Сулус», «Умсаах», «Куерэгэй»;
- Троеборье. Техника последовательного выполнения игр «Умсаах», «Хабылык», «Тонсуур с пятью хаамыска»;
- Совершенствование технических приемов посредством многократного выполнения действий;
- Выполнение основных обязательных действий в учебных и контрольных играх по хабылык и хаамыска.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка является основным фактором при формировании личностных и волевых качеств, которые необходимы спортсменам. Психологическая

подготовка направлена на решение самостоятельных задач. Различают общую психологическую подготовку и специальную психологическую подготовку к соревнованиям.

I.*Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки. В ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания;
- развитие мышления, памяти, воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных качеств личности спортсмена находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия

Специфика спортсмена по настольным играм хабылык и хаамыска требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, точности восприятия движений.

Точность глазомера и преиферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у спортсменов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к ее ухудшению. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: подкидывание ведущего хаамыска вверх, подбор хаамыска со стола с 3 или 4 постукиваниями под контролем только периферического зрения и ловля подкинутого.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование – варьирование дистанции при ловле хаамыска, различных бросках хаамыска. Для этого надо больше подкидывать на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; точное попадание в ладонь подкинутого хаамыска при подборе со стола, постукивая различными способами.

Игра в хаамыска требует от спортсмена быстроты реакции. В состоянии спортивной формы точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности. Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у спортсменов комплексные восприятия: «чувство времени», «чувство хаамыска», «чувство хабылык».

Для развития внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями. Упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое. У спортсменов необходимо развивать наблюдательность, правильно ориентироваться в позициях хаамыска, умение быстро определять свои действия.

Эмоциональное состояние оказывает большое влияние на активность спортсменов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных спортсменов приемам саморегуляции эмоционального состояния требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Существуют два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями игры в хабылык и хаамыска, а субъективные – особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать юный спортсмен – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;
- предсоревновательная лихорадка;
- предсоревновательная апатия;
- состояние успокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самовозбуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.)

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, лучше провести легкую тренировку.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения врабатываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин., другому -1мин.

Следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Группы начальной подготовки

Воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, положительных черт личности;

Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, дисциплинированность.

Учебно-тренировочные группы

Спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий.

Группа спортивного совершенствования

Совершенствование техники игры по хабылык и хаамыска.

Адаптация к условиям напряженных соревнований.

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по играм хабылык и хаамыска являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по играм хабылык и хаамыска являются следующие умения:

- характеризовать действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять действия в играх по хабылык и хаамыска, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по играм хабылык и хаамыска являются следующие умения:

- планировать занятия играми хабылык и хаамыска в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития настольных игр хабылык, хаамыска и национальных видов спорта, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представлять игры хабылык и хаамыска как средство укрепления здоровья, физического развития человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия по различным игровым видам спорта с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения действий в играх хабылык и хаамыска, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно выбирать и проводить их с товарищами в свободное время;
- выполнять технические действия в базовых игровых видах спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине).

ПРОГРАММА НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА

для групп начальной подготовки (7-8 лет)

День недели	Количество занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
понедельник	1	Развитие быстроты: эстафеты, подвижные игры, «челночный бег». Обучение подбрасыванию и ловле малого мяча. Игра в хабылык и хаамыска. Техника подбрасывания и ловли хабылык тыльной стороной кисти.	120	средняя
вторник	1	Развитие ловкости и	120	средняя

		координации движений: элементы гимнастики, акробатики, подвижные игры, эстафеты. Техника игры в хаамыска.		
четверг	1	Развитие гибкости и ловкости: эстафеты, подвижные игры, игры с мячом, бадминтон. Учебная игра по хабылык и хаамыска.	120	средняя

ПРОГРАММА НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА
для групп начальной подготовки (9-10 лет)

День недели	Количество занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
понедельник	1	Развитие быстроты: эстафеты, подвижные игры, «челночный бег». Обучение подбрасыванию и ловле малого мяча. Игра в хабылык и хаамыска. Техника подбрасывания и ловли хабылык тыльной стороной кисти.	120	средняя
вторник	1	Развитие ловкости и координации движений: элементы гимнастики, акробатики, подвижные игры, эстафеты. Техника игры в хаамыска.	120	средняя
четверг	1	Развитие гибкости и ловкости: эстафеты, подвижные игры, игры с мячом, бадминтон. Учебная игра по хабылык и хаамыска.	120	средняя
пятница	1	Теория согласно тематическому плану. Развитие гибкости и быстроты: эстафеты, народные игры «тутум эргиир», «ойбонтон уулааьын».	120	средняя

ПРОГРАММА НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА
для учебно-тренировочной группы (11-12 лет)

День недели	Количество занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
понедельник	1	Теория. Развитие координации, гибкости, быстроты: эстафеты, подвижные игры,	120	средняя

		«челночный бег». Обучение технике подбрасывания и ловле хабылык. Техника игры в хаамыска. Учебная игра.		
вторник	1	Развитие гибкости и координации движений: элементы гимнастики, акробатики, жонглирование двумя мячами, Техника игры в хаамыска - обучение способу постукивания.	120	средняя
среда	1	Развитие гибкости и быстроты: эстафеты, бадминтон, жонглирование двумя мячами. Учебная игра по хабылык и хаамыска. Обучение игре «Куерэгэй».	120	средняя
четверг	1	Развитие гибкости и ловкости: эстафеты, подвижные игры, игры с мячом, бадминтон. Учебная игра по хабылык и хаамыска. Обучение способу постукивания.	120	средняя
пятница	1	Теория согласно тематическому плану. Развитие гибкости и быстроты: эстафеты, народные игры «тутум эргиир», «ойбонтон уулааьын».	120	средняя

ПРОГРАММА НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА
для учебно-тренировочной группы (13-14 лет)

День недели	Количество занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
понедельник	1	Теория. Развитие координации, гибкости, быстроты: эстафеты, подвижные игры, «челночный бег». Обучение технике подбрасывания и ловле хабылык. Техника игры в хаамыска. Учебная игра.	120	средняя
вторник	1	Развитие гибкости и координации движений: элементы гимнастики, акробатики, жонглирование двумя мячами, Техника игры в хаамыска - обучение способу постукивания.	120	средняя

среда	1	Развитие гибкости и быстроты: эстафеты, бадминтон, жонглирование двумя мячами. Учебная игра по хабылык и хаамыска.	120	средняя
четверг	1	Развитие гибкости и ловкости: эстафеты, подвижные игры, игры с мячом, бадминтон. Учебная игра по хабылык и хаамыска. Обучение способу постукивания по два, по три. Тонсуур с семью хаамыска.	120	средняя
пятница	1	Теория согласно тематическому плану. Развитие гибкости и быстроты: эстафеты, народные игры «тутум эргиир», «ойбонтон уулааьын».	120	средняя

ПРОГРАММА НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА
для учебно-тренировочной группы (15-18 лет)

День недели	Количество занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
понедельник	1	Развитие ловкости. Повышение индивидуального технического мастерства: ловля тыльной стороной кисти хабылык, ловля хабылык по одной, способы освоения техники постукивания хаамыска - по три, по четыре.	120	средняя
вторник	1	Подвижные игры. Бадминтон. Обучение постукиванию по четыре. Чередование игр с пятью и семью хаамыска. Обучение приемам игры «Сулус», «Умсаах».	120	средняя
среда	1	Развитие общей выносливости: кроссовая подготовка. Подвижные игры.	120	большая
четверг	1	Теория согласно плану. Настольные игры других народов.	120	малая
пятница	1	Упражнения по отдельным действиям игры хаамыска, «Сулус», «Умсаах».	120	средняя
суббота	1	Контрольные игры по хабылык и хаамыска. Жонглирование тремя мячами.	120	средняя

ПРОГРАММА НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА
для группы совершенствования мастерства (18 лет и старше)

День недели	Количество занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
понедельник	1	Технико-тактическая подготовка. Игровые упражнения: действия до двух ошибок «Умсаах», действия до трех ошибок в игре «Сулус»	120	средняя
вторник	1	Скоростно-силовая подготовка: челночный бег, прыжки на скакалке, ускорения, упражнения с мячами, жонглирование.	120	средняя
среда	1	Теория согласно плану. Совершенствование индивидуального технического мастерства: способы постукивания – по четыре, по пять.	180	средняя
четверг	1	Кроссовая подготовка. Настольные игры народов мира.	180	средняя
пятница	1	Комплексное развитие двигательных качеств средствами якутских народных игр - кириэс тэбии, тутум эргиир, ойбонтон уулааьын.	120	средняя
суббота	1	Командные игры по хабылык. тонсуур с 5 хаамыска, тонсуур с 7 хаамыска.	120	средняя

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

Эффективность тренировочного и соревновательного процессов в отделении по якутским настольным играм зависит от материально-технической базы.

Главная цель – создание специальных условий для качественной подготовки спортсменов, обеспечение комплексного решения проблем физического воспитания и оздоровления детей, подростков и молодежи путем целенаправленного использования всех возможностей материально-технического обеспечения вида спорта.

Материально-техническая база для якутских настольных игр должна включать специальные материальные площади, оборудование и инвентарь.

№	Наименование	Количество, шт.
1.	*Специализированные площади:* игровой зал 30х20;	1
2.	тренерская комната;	1
3.	комната для инвентаря;	1
1.	*Оборудование:* стол игровой	10
2.	гимнастические скамейки	2
1.	*Инвентарь:* хабылык	15
2.	хаамыска	15
3.	малые мячи с диаметром 5см.	15
4.	малые мячи с диаметром 7,5см.	15
5.	массажные мячи	15
6.	массажные палочки	15
7.	набивные мячи	15
8.	ракетки для бадминтона	16
9.	обруч	15
10.	скакалка	15
11.	баскетбольный мяч	8
12.	теннисные мячи	100
13.	воланы	5 коробок по 10
14.	координационная лестница	3
15.	Тренажер «Якутская вертушка»	4
16.	Палки для «Кириэс тэбии»	4

5.2. Кадровые условия реализации Программы

Для успешной реализации Программы по виду спорта хабылык и хаамыска педагог должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование, либо дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении – педагог дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь следующие профессиональные и личностные качества:

- владеть навыками и приёмами организации физкультурно-спортивных занятий;
- знать особенности физиологии и психологии детского возраста;
- уметь вызывать у учащихся познавательный интерес к преподаваемому предмету;
- уметь создавать комфортные условия для личностного развития учащихся;
- систематически повышать уровень своего педагогического мастерства.

Таким образом, программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с такими личными качествами как любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Литература:

1.Донской А.И. «Хабылык, хаамыска»

2. Донской А.И., Сыромятников Д.В. К 10-летию ФННИ

3. Донской А.И. «Хабылык, хаамыска, умсаах»

4. Федоров А.С. Саха торут оонньуулара. Народные игры и забавы саха. Дьокуускай: Бичик, 2016г.

5. Николаева Э.П. «Хабылык, хаамыска –эргиччи туьалаах спорт керунэ», Дьокуускай, 2020г.

6. Правила по якутским национальным настольным играм хабылык, хаамыска, 2019г.

7. Белолюбская Н.Н. «Методические указания к основным правилам национальных видов спорта хабылык, хаамыска и настольным народным играм», 2021г.

8. Правила по якутским национальным настольным играм хабылык и хаамыска УДК 794.02 (=571.56), ББК75. 59. (=634.1) ГАУ РС (Я) «Сахапечать», РГ «Таатта», Ытык-Кюель, 2022г.

9. Белолюбская Н.Н. «Приемы обучения технике игры в хабылык и хаамыска», Всероссийская НПК «Инновационные аспекты физкультурно-спортивной деятельности» в рамках проведения Спартакиады по НВС РС (Я) XXI Игры Манчаары-2021.

10. Белолюбская Н.Н. «Народные игры - источник мудрости и форма воспитания подрастающего поколения» Сб. статей МПДК Международный пед. портал «Солнечный свет» май, 2021 Красноярск, №свидетельства: СВ2985626 Свидетельство о регистрации: СМИ ЭЛ №ФС77-65391

Электронные образовательные ресурсы:

- *видео – уроки по якутским настольным играм:*

1.Правила игры в хабылык. You Tube, 20 апреля, 2020 г.

2.Учимся играть в хабылык. You Tube, 20 апреля, 2020г.

3. «Хабылык», You Tube, «Чохоон», 25 мая, 2022г.

4.Хаамыска «Куерэгэй», You Tube, 19 апреля, 2022г.

5.Хаамыска «Биэстээх». Судургу. You Tube «Чохоон», 26 мая, 2022г.

6.Хаамыска «Сэттэлээх». You Tube «Чохоон», 26 мая, 2022г.

7.Хаамыска «Сулус» You Tube«Чохоон», 2022г.

8.Торут хаамыска. You Tube«Чохоон», 2026г.

9.Хаамыска «Умсаах» You Tube «Чохоон», 2022г.

10.Хаамыска «Сулус» You Tube, 2020г.

11.Торут хабылык. You Tube «Чохоон», 2022г.

-*видео-уроки по народным играм:*

1. «Кириэс тэбии» You Tube, «Чохоон», 2022г.
2. «Тутум эргиир» You Tube «Чохоон», 2026г.
3. «Кырынаастыыр» You Tube «Чохоон», 2022г.
4. «Кетех ына5ы туруоруу» You Tube «Чохоон», 2022г.
5. *Интернет-ресурсы:*

- https://sportyakutia.ru/novosti/etnosport/12122-moya-mechta-chtoby-o-khabylyk-i-khaamyska-znal-ves-mir.

- https://solncesvet.ru/book_work/25068/?ysclid=ldid8ajmtb897607660

Развивающее влияние настольных игр хабылык и хаамыска.25.12.2019.

- URL: https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=37325 31.01.2019 Сидорова Е.Э., Румянцева Л.Э. НАСТОЛЬНЫЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 11-2. – С. 316-320;

-https://ayar.ru news/ sakha_u_uyaana_sa_aiyy_sonun_k_r_Ieri_olokhkho_killerii/ Дьокуускай:АО НИК, Айар, 2021. «Оскуола иннинээ5и саастаах о5олорго сахалыы терут оонньуулары тэрийии уонна уерэтии» Саха уьуйаана: саналыы сонун керуулэр: методическай улэлэр электроннай хомуурунньуктара [хомуйан онордо С.Ф. Константинова].