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 «ЯКУТСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ»

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.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
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	6
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	10
2.3.3.	Спортивные соревнования	11
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	12
2.5.	Календарный план воспитательной работы	21
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	25
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	27
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	27
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	29
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	29
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	31
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	31
V.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	54
5.1.	Материально-технические условия реализации Программы	55
5.2.	Кадровые условия реализации Программы	55
5.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	56

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее - ДОПСП) по виду спорта «якутские национальные прыжки» (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.

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)»;
- устав, локальные нормативные акты ГБУ РС (Я) РЦНВС им. В. Манчаары (далее-Учреждение).

Целью Программы является подготовка спортивного резерва для сборных команд Республики Саха (Якутия), достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, подготовка инструкторов и судей по «якутским национальным прыжкам» (далее якутские прыжки).

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.

При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:

- единство углублённой специализации и направленность к высшим достижениям;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Одним из зрелищных и динамичных национальных видов спорта, культивируемых у коренных народов на территории Республики Саха (Якутия) являются якутские национальные прыжки: кылыы, ыстанга и куобах. Они впервые были описаны в 18 веке первыми исследователями Сибири и Дальнего Востока.

В последние годы якутские национальные прыжки обрели большую популярность среди населения Якутии. Из одной самой зрелищной, народной забавы национального праздника «Ысыах» они превратились в одну из основных видов спорта в программе комплексной Спартакиады по национальным видам спорта «Игры Манчаары» и отдельных Чемпионатов и Первенств республиканского уровня. С 1957 г. введен классификационный норматив с юношеского разряда до мастера спорта якутской ЯССР, 1971 г. была введена общероссийская классификация «Мастер спорта РСФСР по национальным видам спорта». С 1999 г. якутские прыжки включены в физкультурный комплекс норматива «Эрэл» для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Саха (Якутия). Также, якутские прыжки включены в зачет программы Международных спортивных Игр «Дети Азии».

Якутские прыжки - это разновидность горизонтальных прыжков, выполняемых с разбега, с целью преодоления наибольшего расстояния. Подразделяют три вида прыжков:

Кылыы – 10 безостановочных скачков с разбега на одной ноге, с приземлением на 11 прыжке на обе ноги.

Ыстанга – 10 попеременных прыжков с разбега – с ноги на ногу, с приземлением на 11 прыжке на обе ноги.

Куобах – 11 безостановочных прыжков, отталкиваясь одновременно двумя ногами с места, с напрыжки или с разбега.

Троеборье – сумма лучших результатов 3 – х прыжков (кылыы, ыстанга, куобах), показанные в программе одного соревнования. При проведении соревнования для юношей в случаях, определенных Положением конкретного соревнования, состязания проводятся на 7 прыжков. Все эти 3 вида прыжков являются самыми любимыми массовыми, популярными и доступными национальными видами спорта. Они имеют большое прикладное значение, используются как средство физического воспитания детей и молодежи и в какой-то мере являются подготовкой для перехода в прыжки в длину и тройной прыжок.

Якутскими прыжками могут заниматься юноши и девушки. Есть и ветеранский возраст, но в этом возрасте в соревнованиях принимают участие в основном только мужчины.

Эффективность системы подготовки спортсменов по якутским национальным прыжкам обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования.

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

Реализация программы рассчитана на весь период спортивной подготовки спортсмена. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

На этап **начальной подготовки** зачисляются дети, желающие заниматься якутскими прыжками, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

На **этапе начальной подготовки** решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта якутские прыжки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта Якутские прыжки.

Прием **на учебно- тренировочный этап** (этап спортивной специализации) проводится из спортсменов, прошедших базовую подготовку на этапе начальной подготовки по якутским прыжкам и выполнивших контрольно-переводные требования и

прошедших тренировочные занятия, в основу которых положены игровой метод и база овладения техническими приемами.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса на тренировочном этапе является воспитание специальной и силовой выносливости, развитие максимальной и специальной силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование техники и тактики якутских прыжков. Преобладающими методами тренировочных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

Основные показатели выполнения программных требований на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта якутские прыжки;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

- выполнение контрольно-переводных требований по физической и специальной подготовке и переход на этап спортивной специализации.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) прием не проводится, зачисляются спортсмены, переведенные с тренировочного этапа и выполнившие контрольно-переводные требования.

На этапе ССМ решаются следующие задачи:

- специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд.

Продолжительность тренировочного процесса не ограничена, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов или стабильно высоких показателей. Подготовка спортсменов осуществляется на основании индивидуального плана.

Реализация программы на этапе совершенствования спортивного мастерства ориентирована на следующие результаты:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на улусных и республиканских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта якутские прыжки;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки.

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)**	**Минимальная наполняемость (чел)**
Этап начальной подготовки	3	9	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной 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.

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 известных прыгунов.

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.

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 международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к всероссийским спортивным соревнованиям		14	18

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям	-	14	18
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.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.3.3. Спортивные соревнования

Таблица 4- Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	2	4	4	6
Отборочные	-	1	1	2	2
Основные	-	1	1	2	2

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.

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.

Таблица 5- **Примерный** годовой учебно-тренировочный план

№ 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	68 - 94	96-124	140-172	124-170	160-210
2.	Специальная физическая подготовка	64 - 90	94-120	104-142	176-210	210-288
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2-6	8-18	12-35	22-40
4.	Техническая подготовка	24 - 36	38-52	120-156	168-198	230-285
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10 - 28	20-28	32-44	56-74	90-120
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	8-16	12-35	20-35
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2 - 4	2-6	8-20	20-34	24-30
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**

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. Годичный цикл подготовки воспитанников строится с учётом календаря соревнований, специфики якутских прыжков, уровня подготовленности спортсмена, особенностей развития его спортивной формы.

В якутских прыжках применяется сдвоенный цикл построения круглогодичной тренировки. Где год состоит из:

Осенне-зимнего - около 5 месяцев (октябрь - марта) и весенне-летнего - 6 месяцев (март-сентябрь), а также переходного периода 3 - 4 недели (сентябрь - октябрь).

Осенне-зимний цикл делится на этапы осенне-зимний подготовительный (октябрь-ноябрь) и специально-подготовительный (декабрь- январь). В этот цикл входит и соревновательный период (февраля - март).

Весенне-летний цикл включает этапы весенне-подготовительный (март- апрель) и специально-подготовительный (апрель - май), а также периоды подводящих (июнь) и основных соревнований (июль - сентябрь).

Такой вариант построения круглогодичной тренировки применяется для подготовки спортсменов прыгунов, которые имеют возможность соревноваться не только в летний период, но и зимой. Его значимость заключается в том, что участие в многочисленных состязаниях года улучшает подготовленность прыгунов и позволяет более качественно и регулярно контролировать учебно-тренировочный процесс.

В построении годичном цикла подготовки *подготовительный период* состоит из двух этапов – обще-подготовительного и специально-подготовительного. Соотношение между ними по затрачиваемому времени может быть выражено как 3:2 или 2:2 (для квалифицированных спортсменов).

Основные задачи в подготовительном периоде:

- улучшение общей и специальной физической подготовленности;
- развитие силы, быстроты, выносливости и других физических качеств спортсмена;
- совершенствование техники и разработка элементов тактики;
- улучшение моральных и волевых качеств;
- повышение уровня знаний в области теории и методики Якутских прыжков.

Решению этих задач, в зависимости от подготовленности спортсменов, уделяется разное количество времени. Квалифицированным спортсменам в этот период рекомендовано делать упор на специальную общефизическую подготовку и совершенствование техники «Якутских прыжков».

Соревновательный период направлен на достижение наивысших спортивных результатов в заранее запланированные сроки ответственных соревнований.

Основные задачи тренировки в этот период:

- дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств;
- упрочение навыка в спортивной технике;
- овладение разработанной тактикой и приобретение опыта соревнований;
- повышение уровня теоретических знаний;
- дальнейшее решение воспитательных задач.

В этом периоде важно с помощью повышения тренированности добиться, сохраняя спортивную форму, высоких показателей, рекордных достижений (за счет регулярного участия спортсменов в соревнованиях, прикидках, проверках).

Участие в соревнованиях на первом этапе соревновательного периода не должно вызывать особых изменений в тренировках; прежде всего не следует снижать нагрузки, необходимо проверить свои возможности, повысить тренированность, оценить эффективность тренировочного процесса, привыкнуть к новым условиям.

Тренировка на втором этапе соревновательного периода подчинена главной цели - достичь наивысших результатов. В это время необходимо снизить объем тренировочных занятий, но повысить их интенсивность, сложность и напряженность. На этом этапе спортсмен должен войти в состояние высшей спортивной формы и показать максимальные и стабильные результаты. Постепенное увеличение интенсивности занятий в сочетании с уменьшением объема нагрузок, с вариативностью тренировок и оптимальным числом соревнований - важное условие для достижения больших спортивных успехов.

Средства и методы тренировки в соревновательном периоде не столь разнообразны, как в других периодах. Здесь больше рекомендуется использовать упражнения прыжковых дисциплин и специально-подготовительные средства. Разнообразие создается изменением методов и способов выполнения упражнений, а также сменой мест занятий (стадионы с различным покрытием, парк, лес, пляж и др.). В целом тренировочная и соревновательная нагрузка, ее объем и интенсивность, сложность и напряженность в соревновательном периоде имеют значительные колебания волнообразного характера. С приближением ответственных соревнований общая нагрузка для спортсменов снижается.

Переходный период необходим для восстановления сил спортсмена после напряженного соревновательного сезона. Цель этого периода - подвести спортсмена к началу занятий в новом большом цикле. В этот период, в первую очередь, рекомендуется поддержать достигнутый уровень физической подготовленности. В переходном периоде

прыгунам рекомендовано не включать свой вид спорта в занятия, занимаясь упражнениями из других видов спорта.

После ответственных соревнований во всех случаях дается кратковременный отдых. Если на протяжении года используются два и более макроциклов, то между первым и вторым, вторым и третьим макроциклами переходный период может отсутствовать, хотя отдых на протяжении нескольких дней (микроцикл), будет необходим, и лучше, чтобы он был активным. Такие микроциклы называют сдвоенными или строенными.

Таблица 6- Рекомендуемая продолжительность поэтапной подготовки квалифицированных прыгунов в годичном цикле тренировки

Циклы, периоды, этапы	Продолжительность, количество недель
Осенне-зимний цикл	26±3
Соревновательный период	7±2
Этап функциональной подготовки	6±1
Этап скоростно-силовой подготовки	5±1
Этап специальной (прыжковой) подготовки	6±2
Восстановительный этап	2±1
Весенне-летний цикл	26±3
Подготовительный период	11±2
Этап функциональной подготовки	4±1
Этап скоростно-силовой подготовки	4±1
Этап специальной (прыжковой) подготовки	3±1
Соревновательный период	12±2
Этап развития спортивной формы	8±2
Этап основных соревнований	4±1
Восстановительный этап	3±1

В построении годичной подготовки прыгунов в соревновательном периоде не следует снижать объем нагрузок при выполнении общеподготовительных упражнений. Лучшие результаты в овладении спортивной техникой и развитии двигательных качеств достигаются в том случае, если на протяжении года и внутри каждого тренировочного периода объем и интенсивность нагрузок изменяется волнообразно с последовательным и оправданным опережением одного или другого компонента упражнения.

Выстраивая этапы подготовки спортсмена, следует учитывать, что оптимальный объем упражнений при заданной интенсивности сохраняется 5 - 6 недель, затем на протяжении 3 - 4 недель следует применить большие (концентрированные) объемы нагрузок. Вслед за этим, 7-10 дней - реабилитационная пауза для восстановления

функциональных возможностей организма. На длительность периодов тренировочного процесса влияют также состояние спортсмена, те задачи, которые ему предстоит решить и календарь спортивных соревнований.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Из всех показателей, характеризующих различные стороны подготовки, показатели объемов тренировочной нагрузки имеют наибольшую вариативность. Одних и тех же результатов достигают спортсмены, разница в использовании отдельных специальных средств у которых достигает десятков раз. Варьирование нагрузки осуществляется с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его предшествующего опыта подготовки, индивидуальной способности переносить тренировочные нагрузки.

Современная соревновательная деятельность прыгунов исключительно интенсивна, что обусловлено не только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в спортивной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата.

По мере роста подготовленности спортсменов количество тренировочных занятий и соревнований из года в год постепенно увеличивается, возрастают и тренировочные нагрузки, преимущественно за счет увеличения средств специальной подготовки.

Современные представления о соотношении объема и интенсивности тренировочных нагрузок в круглогодичном цикле предполагают так построить тренировочный процесс, чтобы, не противопоставляя объем интенсивности, периодически моделировать нагрузку и напряжение, характерные для состязаний. Круглогодичные применения специальной тренировки и снарядов - неотъемлемое звено в современной системе тренировки. При этом следует предусмотреть обязательную вариативность нагрузок, основанную на законах адаптации, тогда высококвалифицированные спортсмены смогут показывать высокие результаты каждые 1,5 - 2 месяца.

Повторное применение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами. Число повторений, упражнений, характер и продолжительность интервалов отдыха зависят от

задач, средств и методов подготовки, а также уровня подготовленности спортсмена и внешних условий.

С целью более эффективного выполнения спортсменом упражнений с заданным тренировочным усилием следует определять зоны интенсивности, как отношение заданной величины тренировочных или соревновательных напряжений к максимально возможным данным спортсмена.

При проведении тренировочных занятий по якутским прыжкам необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»; зону врабатываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

- При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период врабатывания охватывает - 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.
- В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.
- Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности прыгунов – скоростных или силовых качеств, анаэробной

или аэробной производительности, специальной выносливости и др.) и комплексной направленности (предполагают использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).

- В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности рекомендуется применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке. Программы занятий комплексной направленности предусматривают применение средств, в равной степени способствующих решению задач:
- повышение скоростных возможностей, мощности и ёмкости анаэробной алактатной системы энергообеспечения;
- повышение мощности и ёмкости анаэробной лактатной системы энергообеспечения и мощности аэробной;
- совершенствование техники, решение задач тактической подготовки и др.

При планировании программ занятий аэробной, смешанной аэробно-анаэробной и преимущественно анаэробной гликолитической направленности следует учитывать, что их реализация связана с интенсивным расходованием гликогена, сходными механизмами развития утомления и протекания восстановительных реакций. Для планирования программ таких занятий имеется множество разнообразных по характеру, локализации, продолжительности, интенсивности, последовательности применения, режиму работы и отдыха упражнений. Это даёт возможность максимально разнообразить тренировочный процесс, не изменяя его основной направленности, решая при этом ряд принципиальных вопросов, предопределяющих его качество.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по якутским прыжкам осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья и профилактики травматизма лиц проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкциях по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности.

Таблица 7 - Примерное соотношение массы отягощений количества повторений в одном подходе

Зоны интенсивности	Масса отягощения, (%) к максимальной	Количество повторений (раз)
Малая	50-60	12 и более
Умеренная	60-70	8-12
Большая	70-80	5-10
Субмаксимальная	80-90	3-6
Максимальная	90-100	1-3

Зона 80 - 90 % от максимума считается зоной развития. Применяя тренировочную нагрузку в зонах 90-100 %, происходит воздействие на развитие быстроты, ее следует включать почти в каждое тренировочное занятие и строить таким образом, чтобы на протяжении каждого занятия применялась нагрузка во всех зонах интенсивности, с оптимальным ее соотношением. Тренировочная нагрузка в зонах 50-80 % от максимума решает в основном задачи специальной разминки и восстановления, что способствует благоприятному протеканию всего тренировочного процесса.

Результат в якутских прыжках во многом зависит от высокого уровня выносливости и диктует определенную избирательность тренировочных воздействий, которые обеспечиваются аэробными (с доступом кислорода), анаэробными (без доступа кислорода) и аэробно-анаэробными (смешанными) процессами организма спортсмена. В таблице 14 зоны интенсивности распределены по показателям ЧСС во время той или иной тренировочной работы при воспитании выносливости.

Таблица 8- Зоны интенсивности при воспитании выносливости

Зоны интенсивности	Рекомендуемая ЧСС в минуту
I — восстановительная	114-132
II — поддерживающая	138-150
III — развивающая	156-168
IV — экономизации	174-186
V — субмаксимальная	186-192
VI — максимальная	192 и более

При использовании аэробного режима тренировочных воздействий пульс должен находиться в пределах 120-160 уд/мин. При выполнении нагрузки в смешанном режиме частота пульса должна достигать 170 - 180 уд/мин. Анаэробный режим тренировки возможен при пульсе 190 и более ударов в минуту.

1.5.Календарный план воспитательной работы

Таблица 9- Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в якутских прыжках; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после	В течение года

		тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов по якутским прыжкам, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

1.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Современное развитие спорта характеризуется существенным возрастанием физических и психоэмоциональных нагрузок на спортсмена. Это обусловлено совершенствованием технологий их подготовки и жесткой конкуренцией в спорте высших достижений. В совокупности это формирует дополнительные нагрузки на системы адаптации организма человека. Допинг (англ. doping, от англ. dope — «дурь», «дурманящее средство») — спортивный термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов. Проблема допинга является одной из самых сложных в современном спорте. Применение допинга спортсменами не только наносит ущерб их собственному здоровью, но и подрывает идеологические основы спорта. Допинг в детском спорте опасен тем, что, несмотря на угрозу для здоровья, молодые спортсмены согласны на любые жертвы ради покорения наивысших ступеней пьедестала. Используя мощнейшие стимуляторы, они стремятся достичь результата, чтобы в итоге оказаться в сборной страны. В то же время, употребляя запрещенные препараты, молодежь практически лишает себя возможности дальнейшего спортивного роста. Наиболее часто запрещенные препараты применяли мальчики с низкой самооценкой и высоким уровнем тревожности, отводившие на тренировки большее количество времени, информировали ученые. Между тем, неконтролируемое использование девочками стероидов по совету знакомых или по информации, полученной из Интернета, может приводить к тяжелым последствиям - нарушения полового созревания, сбой менструального цикла, проблемы с кожей и волосами, депрессия, паранойя, приступы немотивированной агрессии. За последнее время доля молодежи, занимающейся физической культурой и спортом, значительно увеличилась, и одновременно участились случаи применения допинговых средств в детском и молодежном спорте. Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями вплоть до полного отлучения от спорта. Виновниками также считается тренер и лечащий врач спортсмена. Сегодня назрела необходимость в срочных мерах по противодействию распространения допинга в спорте, особенно в детском и молодежном спорте.

Цель этой работы - рассказать молодым спортсменам об опасностях, связанных с применением допинга, и помочь им избежать всевозможных допинговых ловушек. Беседы проводятся в стенах спорткомплекса и на юношеских соревнованиях. При работе с детьми применяется доступная для их понимания форма подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Педагоги

спортивной школы считают, что при работе с детьми важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой». Спортсменов и тренеров информируют об ответственности за незаконные операции с сильнодействующими препаратами, куда относятся и вещества, входящие в состав допингов. Мы - за чистый и здоровый спорт!

Таблица 10- Примерная антидопинговая программа в целях формирования нетерпимости к допингу среди занимающихся

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственные
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	2 раза в год	Ответственный старший тренер отделения
	Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА Онлайн-курс по ценностям чистого спорта.	В течение года	Тренер-преподаватель
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	октябрь	Ответственный старший тренер отделения
	Беседы: 1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом	В течение года	Тренер-преподаватель
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА1	1 раз в год	Тренер-преподаватель
	Портал онлайн-образования РУСАДА -Антидопинговый онлайн-курс.	1 раз в год	Тренер-преподаватель
	Беседы: 1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические и имидже- вые последствия допинга 7. Процедура допинг - контроля 8.Организация антидопинговой работы	В течение года	Тренер-преподаватель
Этап	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Тренер-

совершенствования спортивного мастерства			преподаватель
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Тренер-преподаватель
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Старший тренер отделения
	«Этика в спорте: ключевые аспекты антидопинговой деятельности» (спортсмены включенные в списки сборных команд)	1 раз в год	Тренер-преподаватель
	Лекции: 1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 3. Характеристика допинговых средств и методов 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил 5. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика	В течение года	Тренер-преподаватель методист

2.7. План инструкторской и судейской практики

Таблица 10- План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Содержание	Сроки выполнения
1.	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня	В течение года на всех этапах спортивной подготовки
2.	Составление положения о соревновании (спортивной организации)	Согласно календаря соревнований на этапе ТГ.
3.	Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения тренировочного занятия	В течение года на этапах ТГ и ССМ
4.	Проведение подготовительной и заключительной частей занятий.	В течение года на этапе ССМ
5.	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.	В течение года на этапе ССМ
6.	Судейство соревнований в процессе тренировочных занятий, соревнований на уровне организации.	Согласно календаря соревнований на этапе ТГ, ССМ.

7.	Организация и проведение соревнований школьного уровня. Практика судейства городских соревнований.	Согласно календаря соревнований на этапе ТГ, ССМ.
8.	Участие в судействе в качестве секретаря. Ведение документации соревнований.	Согласно календаря соревнований на этапе ССМ
9.	Выполнение функции главного судьи на соревнованиях внутри организации.	Согласно календаря соревнований на этапе ССМ

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Таблица 11- План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Средства и мероприятия	Сроки реализации
1. Педагогические	
• варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; • использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; • «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; • тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); • рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; • планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; • рациональная организация режима дня.	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
2. Психологические	
• аутогенная и психорегулирующая тренировка; • средства внушения (внушенный сон-отдых); • гипнотическое внушение; • приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; • интересный и разнообразный досуг; • условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
3. Медико-биологические	
1. Рациональное питание: • сбалансировано по энергетической ценности; • сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);	В течение всего периода реализации программы

• соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; • соответствует климатическим и погодным условиям. 2. Физиотерапевтические методы: • массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); • гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); • аппаратная физиотерапия; • бани	

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. *На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

-повысить уровень физической подготовленности;

-овладеть основами техники вида спорта «якутские прыжки»;

-получить общие знания об антидопинговых правилах;

-соблюдать антидопинговые правила;

-принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

2. *На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Якутские прыжки» и

успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «якутские прыжки»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

-овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Якутские прыжки»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

межрегиональных спортивных соревнований;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

Таблица 12- Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Якутские прыжки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,8	9,9	9,4	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			122	117	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			18	12	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

Таблица 13- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Якутские прыжки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до трех лет		Норматив свыше трех лет обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,3	10,5	8,1	9,5
1.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее		не менее	
			5.40	5.10	5,90	5,60
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			190	180	220	190
2. Уровень спортивной квалификации						
2.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				
2.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

Таблица 14- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Якутские прыжки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.			не менее	

	Полуприсед со штангой весом не менее 40кг	количество раз	-	1
Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

(Разрабатывается тренером-преподавателем в соответствии с этапом подготовки и годом обучения)

Методика обучения якутским прыжкам практически не отличается от методики обучения классическим видам прыжков, т. е. прыжкам в длину и тройному. Применяются все дидактические и педагогические принципы обучения. Сложность в процессе обучения представляет то, что в юношеском возрасте якутские дети заметно отстают в скоростно-силовой подготовке по сравнению со своими сверстниками средней полосы России. Это было выявлено путем научного исследования, проходившегося преподавателями кафедры физического воспитания Якутского госуниверситета в период с 1969 по 1975 гг. под руководством кандидата педагогических наук И.А. Гусевой: исследовался уровень физического развития и физической подготовленности школьников различных регионов Якутии (центральные районы, северные и группа вилюйских районов).

В дальнейшем в периоде с 1976 по 1980 годы, факт отставания подтвердился в процессе научного исследования уровня физического развития студентов Якутского Государственного университета, осуществленного под руководством доктора педагогических наук, профессора Н.К. Шамаева.

Поэтому обучение технике выполнение якутских прыжков начинается с обучения правильному (техническому) быстрому бегу.

Дальность прыжка в кылыы и ыстанга зависит от скорости набранного разбега, своевременности и правильности отталкивания, ритмичности выполнения последующих прыжков и приземления.

Последовательность обучения технике национальных прыжков.

1. Обучение технике бега на короткие дистанции. Выработка скорости и скоростной выносливости.

2. Создание у занимающихся представления о технике выполнения якутских национальных

прыжков.

3. Ознакомление с понятиями «разбег», отталкивание», «фаза полета», «приземление».

4. Показ и объяснение отдельных элементов техники выполнения прыжков.

5. Показ техники выполнения якутских национальных прыжков целиком и их выполнение занимающимися.

6. Физическая и функциональная подготовка, создания необходимой координации движений у занимающихся.

7. Обучение технике выполнения прыжка по элементам: разбег, отталкивание, полет, приземление.

8. Обучение технике выполнения прыжка в целом совершенствовании этой техники, включении в соревнования.

Первый этап. Беговая подготовка. Как уже отмечалось выше, лучшие результаты по якутским прыжкам показывают спортсмены, имеющие высокие результаты в спринтерском беге (в беге на короткие дистанции), а именно на 30, 60 и 100 метров, поэтому главная задача в системе обучения - научить правильной технике быстрого бега.

Второй этап. В системе обучения якутским прыжкам - это показ техники их выполнения, объяснение элементов и выполнение самими занимающимися прыжков с небольшого и среднего разбега.

На этом этапе самым трудным является подбор длины разбега, т.е. выработка умения точно, без снижения скорости, подойти к месту отталкивания и своевременно оттолкнуться. Это достигается очень кропотливой, упорной работой путем многократных повторений.

Существует несколько способов определения длины разбега:

1. Самый простой и распространенный способ. Многие спортсмены начинают подбирать длину разбега с места отталкивания. Они ставят на брусок отталкивания толчковую ногу и начинают разбег в обратную сторону. Достигая наивысшей скорости, совершают отталкивание. Это место отмечается и становится линией начала разбега. Если у них стабильно хороший бег, эта длина может служить постоянным разбегом. Но для ее определения нужно проделать многократное повторения разбега, а также сделать уточнение, корректору.

2. Тренер должен дать возможность выполнить прыжок с полного разбега. При этом отталкивание можно совершить с любой линии. После многократного повторения разбега это расстояние измеряется рулеткой, и оно становится постоянной длиной разбега.

Ноги в исходном положении до начало разбега должны быть на одном уровне, руки на коленях, туловища слегка наклонено вперед, с его падающего движения вперед и начинается разбег.

При определении длины разбега следует ориентироваться на число беговых шагов. Если прыгун начинает разбег с маховой ноги, то число его беговых шагов будет нечетным (17-19-21), а если с толчковой ноги то - четным (18-20-22).

Подбор длины разбега - это очень тонкая, упорная и кропотливая работа тренера и спортсмена. На точность разбега может повлиять ветер, состояние погоды, грунта беговой дорожки, а также самочувствие самого спортсмена.

Учитывая это обстоятельство, сами спортсмены и тренеры должны уметь корректировать, уточнять и изменять длину своего разбега.

Чтобы не забыть длину разбега, многие прыгуны измеряют свой разбег ступнями, но для оптимальной рекомендуется все же измерять его рулеткой.

Третий этап начинать применять методику обучения якутским прыжкам лучше всего с использования специальных прыжковых упражнений. Такими специальными прыжковыми упражнениями являются сами якутские прыжки - скачки на одной ноге (кылыы), прыжковые упражнения с ноги на ногу (ыстанга), прыжки на двух ногах с одновременным отталкиванием двумя ногами (куобах). Эти упражнения нужно применять в различных вариантах и сочетаниях. Например: три скачка на одной ноге, затем три на другой. Или: тройные, пятерные прыжки. При выполнении этих прыжков оттачивается техника. Особенно нужно обратить внимание на способ отталкивания, ритм выполнения с последующих прыжков, способ приземления. Кроме указанных прыжков также: прыжки со скакалкой, прыжки в длину, тройной прыжок, прыжки через различные снаряды, прыжки с возвышенности, с предметом, прыжки с горки, на горку и т.д.

После освоения техники выполнения отдельных прыжков переходим к прыжкам с небольшого и среднего разбега (8-10 беговых шагов). Прыжки не следует совершать сразу полном количестве - одиннадцать, а по нарастающей - 5,7,9,11. Отталкивание можно проводить с любого места, т.е. не обязательно точно попасть на планку, но расстояние между началом разбега и местом отталкивания должно быть измерено. Это в дальнейшем поможет точному подбору длины разбега.

Заключительный этап. Обучение составляют прыжки с полного разбега, с начала в полсилы, затем в недельном цикле тренировки следует один или два раза давать возможность прыгать максимально - с измерением результатов. [12, с.80]

Изучение и совершенствование техники прыжков «кылыы» и «ыстанга»

1. Нужно научиться спринтерскому бегу и мощно отталкиваться ногами. Основные упражнения следующие:

а) прыжки с ноги на ногу, на одной и двух ногах, прыжки на протяжении 30--50, 100 м;

б) прыжки через барьеры, через мячи, расставленные близко друг от друга или другие

предметы;

в) напрыгивание на предметы, прыжки в гору;

г) доставание высокого предмета с разбега или с места, отталкиваясь одной, другой или двумя ногами;

д) прыжки в высоту способом «перешагивания» или «флопом», прыжки в длину и с разбега.

Для овладения техникой бега и повышением скорости применяются следующие упражнения:

а) семенящий бег, бег с высоким подъемом бедра;

б) короткий спринт с хода и со старта на 20--60 м;

в) длинный спринт на 150--300 м.

2. Овладение целостной схемой прыжков в сочетании с разбегом. Освоению способствуют прыжки «кылыы» и «ыстанга», выполняемые с 2, 4, 6 беговых шагов разбега. Необходимо обратить внимание на отдельные элементы техники - на первое и загребающее отталкивания, рациональный ритм разбега. Конечно, возможны ошибки. Одна из них торопливость при первом и последующих отталкиваниях, особенно в «кылыы». Толчок, как мы уже говорили, должен выполняться с мощным проталкиванием вперед. Иначе в момент отталкивания спортсмен будет «натыкаться» на ноги, тормозя, продвижение вперед. Для исправления этих ошибок хорошо служат прыжки в длину с разбега в положении широкого шага, а также специальные имитационные упражнения. Их можно выполнить в начале и в конце тренировки.

Для овладения ритмом разбега используются:

а) повторные пробегания отрезков от 30 до 40 м с постепенным повышением скорости на последних шагах;

б) бег через барьеры (76,4 см) тремя беговыми шагами;

в) пробегание разбега под уклон с последующим выходом на горизонтальную поверхность (с обозначением толчка);

г) пробегание полного разбега по заровненной дорожке (с обозначением и без обозначения толчка) с переходом на свободный бег. По оставленным следам можно выяснить причину отклонения.

3. Дальнейшее совершенствование техники прыжков «кылыы» и «ыстанга» в сочетании с разбегом. Основными средствами подготовки являются сами прыжки, выполняемые с более длинного и быстрого разбега. Для совершенствования ритма разбега с толчком применяются выталкивания через 3-5 беговых шагов, тройные, пятерные и семерные прыжки с 8--12 шагов или с полного разбега.

Изучение и совершенствование техники прыжка «куобах»

Можно выделить два этапа:

1. Овладение навыками отталкивания. Для этого рекомендуются следующие упражнения:

а) доставание руками предмета, подвешенного над головой с разбега или с места, отталкнувшись ногами.

б) прыжки на двух ногах через мячи, расставленные на 2 м.

в) прыжки на двух ногах через барьеры (76,4 см), расставленные на 1,5 м. Сначала можно прыгать маленьким подскоком между барьерами, дальше уже без остановки.

г) прыжки через маты, отталкиваясь двумя ногами.

д) «чехарда» - при проведении групповой тренировки. Можно прыгать и двоим.

е) прыжки на месте, отталкнувшись ногами с последующим подтягиванием бедер к груди.

2. Овладение ритмом разбега и совершенствование техники. К этому времени спортсмен в какой-то мере уже познал целостную схему прыжка. Основными упражнениями будут сами прыжки с более мощным отталкиванием и длинной полетной фазой. Для изучения ритма разбега надо выполнять эти упражнения, но с разбега. Полезны также тройные, пятерные прыжки с разбега. Для совершенствования техники выполняются специальные имитационные упражнения: прыжки в длину с места, отталкивание под большим углом вперед с места, с подготовительным прыжком, раскачивание на кольцах, имитируя маховые движения ног. Хороший эффект дают выполнения прыжка «куобах» с резиновым амортизатором, один конец которого привязывается за пояс, а другой поддерживается партнером. Упражнения можно, делать на отрезках от 40 до 50 м. Для достижения необходимого наклона выполняются прыжки куобах в гору. [29, с. 17]

В деле обучения якутским прыжкам нет готовых рецептов. Каждый преподаватель должен иметь свой почерк, свой метод и свою методику обучения. Только при таком условии он сможет достичь большого успеха и результата.

Подготовка спортсменов, особенно прыгунов, - сложный и длительный и воспитательный процесс. Он включает в себя техническую, тактическую, физическую (общую и специальную), психологическую, моральную и теоретическую подготовку. Все эти виды подготовки между собой тесно между собой взаимосвязаны, едины, обеспечивают рост спортивно- технических результатов. Процесс подготовки должен носить строго индивидуальный характер в зависимости от возможностей каждого занимающегося. Основным средством спортивной подготовки являются физические упражнения. Все упражнения должны быть направлены на развитие определенных физических качеств. Например: силы, быстроту, выносливость, координации и т.д. Физическая подготовка прыгунов делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, укрепление опорно-

двигательного аппарата, улучшение подвижности в суставах, и эластичности мышц, на улучшение таких качеств как ловкость и координация движений, на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение работоспособности и т. д. Для решения этой задачи используются разнообразные общеразвивающие упражнения, выполняемые в различных положениях на месте, в движении, с наклонами, поворотами, с предметом и без предмета, с партнером или группами и т. д. Все эти упражнения могут быть как общего воздействия, так и направленного на развитие отдельных групп мышц.

Перечень общеразвивающих упражнений очень широк и разнообразен. К ним еще относятся спортивные игры, баскетбол, волейбол, медленный бег на выносливость и т.д. При только умелом использовании таких упражнений, хорошем их сочетании и дозировка можно добиться желаемых результатов.

Специальная физическая подготовка, эти упражнения применяются для развития физических качеств, необходимых для избранного вида прыжков. Упражнения нужно подбирать так, чтобы они соответствовали характеру выполнения прыжков. Например: для прыжков «кылыы» следует давать больше упражнений со скачками подряд сначала на одной затем на другой ноге. Для «ыстанга» - с прыжками попеременно ноги на ногу , для «куобаха» - на двух ногах. Методика применения специальных упражнений и их дозировка зависят от уровня физической и технической подготовленности прыгунов и должны быть строго индивидуальными в зависимости от их физического развития, состояния здоровья.[12, с. 87]

Скоростно-силовая подготовка по якутским прыжкам занимает большую часть тренировочной работы, т.к. и при выполнении одного цикла прыжков спортсмены нужно совершить одиннадцать безостановочных прыжков в максимально быстром темпе, преодолевая при этом значительное внешнее сопротивление.

Скоростно-силовая подготовка прыгунов должна обеспечить развитие качеств быстроты и силы в трех основных направлениях:

1. Скоростное. Решаются задача повышения абсолютной скорости.

Применяются: бег на короткие отрезки, бег по ветру, бег под гору, на горку.

Выполнение в максимальном темпе беговых упражнений на месте и в движении, бег в упоре в максимальном темпе, бег на время по 30,40,50 м с низкого старта или с ходу и т.д.

2. Скоростно-силовое. Решается задача увеличение силы мышц и скорости движений. Применяются различные прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения, с подъема - спуском на гору, по склону, на предметы, с предметов.

3. Силовое. Решается задача развития силы мышц, участвующих при выполнении отдельных прыжков. Все три вида якутских прыжков - это силовые прыжки.

Кроме уже перечисленных средств и методов подготовки прыгунов, важную роль играет также психологическая, морально - волевая и теоретическая подготовка спортсменов. Выработка всех необходимых качеств подобного плана проводиться во время тренировочных занятий.

Процесс тренировки требует огромных затрат физических и моральных сил. Поэтому каждый спортсмен должен готовиться преодолевать эти трудности, должен верить в свои силы для достижения высоких спортивных результатов. Психологическая морально-волевая и теоретическая подготовка должна проводиться на каждом занятии.

При проведении тренировок по якутским национальным прыжкам важное значение имеет использование приемов и видов легкой атлетики: прыжки в длину с разбега, тройной прыжок и бег на короткие дистанции.

Техника выполнения якутских прыжков

Разбег – сугубо индивидуален и зависит от физической и технической подготовленности спортсмена. В среднем у большинства прыгунов разбег колеблется в пределах 25 – 35 метров, то есть 15, 17 или 19 беговых шагов. Чем короче разбег, тем интенсивнее он выполняется. Разбег выполняется с ускорением и достигает максимума в последних 2 – 3 шагах.

Отталкивание – один из решающих и главных моментов прыжка от его своевременного и правильного исполнения зависит общая длина прыжка. Угол отталкивания у ведущих спортсменов составляет примерно 60 – 65 градусов. Толчковая нога на место отталкивания (на брусок) ставится на свою стопу, туловище в этот момент несколько наклонено вперед, что обеспечивает наименьшую потерю горизонтальной скорости и создает более выгодное положение для скачка.

Приземление – один из ответственных моментов. От его правильного выполнения во многом зависит общая длина прыжка заканчивается приземление на обе ноги с далеко «выброшенными» голенями, как в прыжках в длину.

Обучение техники прыжка «кылыы»
Имитационные упражнения: 1. Медленное приседание – подъем на одной ноге с опорой на стенку. 2. То же на двух ногах на большее время. 3. Движения ногами как при беге в верхней опоре руками на брусьях, фиксируя число движений одной ногой за 10-20с, отдых между подходами 3-5м.

4. Движения прямыми ногами с широкой амплитудой в опоре на барьерах с нарастающей частотой и сокращением амплитуды до минимальной (45 градусов).
5. Движения прямыми ногами с амплитудой до 90 градусов с переходом на максимальную частоту свободных движений ногами как при беге.
6. Движения ногами как при беге в висе на кольцах.

Подводящие упражнения:

1. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, постепенно увеличивая длину прыжков и темп выполнения, внимание на активную работу рук и мягкое приземление.
2. Прыжки вверх, с двух- четырех шагов разбега с имитацией ударов по мячу рукой, головой бросков в полете.
3. С двух-трех шагов разбега выставляя далеко вперед ногу, отталкивание одной ногой, с акцентом на вылет вверх, чем активнее разбег и дальше ставится нога для толчка, тем вертикальное и выше взлет.
4. Прыжки на двух ногах, с помощью партнера взявшись за руки.
5. Прыжки на двух и одной ноге с давлением руками на плечи партнера стоящим сзади.
6. То же упражнение, но с помощью партнера за талию.
7. Прыжки на двух ногах вдвоем с опорой руками на плечи, поочередным давлением на плечи партнера.
8. Прыжки в полуприседе, на одной ноге взявшись, за руки лицом друг к другу, то же в движении по кругу в обе стороны, то же вперед-назад.
9. Стоя боком взявшись под локти прыжки с движением в обе стороны, по кругу в обе стороны.
10. Стоя спиной друг к другу, взявшись под локти, прыжки с движением по кругу в обе стороны.
11. Прыжки на двух ногах через препятствия (мячи, барьеры), постепенно увеличивая расстояние между ними и их высоту.
12. Впрыгивание толчком двух ног и взмахом рук на высокую опору (тумбу, поролоновые маты), постепенно увеличивая ее высоту и расстояние до нее от места отталкивания.
13. То же упражнение, но впрыгивания на одну ногу поочередно.
14. Спрыгивание с опоры на две ноги с последующим выпрыгиванием вверх, постепенно повышая высоту опоры (30-90 см) и активность выпрыгивания.
15. На двух ногах спрыгивания по ступенькам вниз. Следите за равновесием и осанкой.

16. Впрыгивания на двух ногах по ступенькам вверх с активным махом руками, постепенно увеличивая число ступенек в одном впрыгивании, то же с отягощением в руках.
17. Прыжки на одной ноге вниз по наклонной дорожке- склону от 5 до 35 градусов. Следить за вертикальным положением туловища и активным отталкиванием.
18. С двух-трех-пяти беговых шагов разбега впрыгивание на одну ногу (маховую) на высокую опору.
19. То же на гимнастическую стенку, постепенно повышая высоту впрыгивания с опорой руками.
20. С одного- двух- трех шагов разбега толчком одной и энергичным взмахом другой с активным махом рук впрыгнуть на высокую опору, на толчковую ногу.
21. С одного-трех-пяти шагов разбега оттолкнуться и достать сетку- кольцо, щит возможно выше одной рукой, то же другой рукой, то же с поясом (2-4 кг).
22. С двух-трех шагов разбега оттолкнуться одной ногой и коснуться головой в полете высокого подвешенного предмета, мах двумя руками вперед, затем в полете руки опустить вниз, то же с тяжелым поясом (3-6 кг).
23. Прыжки на месте на двух ногах со штангой над головой, на вытянутых руках, то же на одной ноге поочередно. Держим спину прямо.
24. Бег с удержанием блина (мяча) на вытянутых руках над головой.
25. Прыжки на двух ногах с партнером на спине- плечах у стенки.
26. Прыжки на одной ноге с партнером на плечах, держась за стенку.
27. Выпрыгивание вверх из положения толчковой ноги на повышенной опоре, с отягощением в руках.
28. Выпрыгивание с 1-2 шагов подхода с отягощением на плечах.
29. Стоя на тумбочку спрыгивание на толчковую ногу с активным ее разгибанием и высоким взмахом.
30. Упругие покачивание в широком выпаде со сменой положения ног. То же в положении полушпагата.
31. В положении лежа на спине упругие покачивания поднятой вверх прямой ногой с сопротивлением предварительно растянутого резинового амортизатора.
32. В положении стоя на одной ноге подпрыгивания с помощью надавливания другой ногой на повышенную опору (стенку, тумбу).
33. Стоя на коленях, опускание- поднимание с прямым телом, руки вниз (за головой, вверху), медленно с паузой в наклоне, партнер удерживает за голени.

34. Стоя на наклонной плоскости подъем на двух стопах (носках) с отягощением на плечах, то же с партнером на спине.
35. Из положения, стоя на одной ноге энергичный мах руками и ногой с последующим быстрым опусканием ноги и руку и вращением тела, то же с одного- трех шагов разбега и мягким приземлением в полуприсед.
36. То же с партнером, но подъем на одной ноге, держась за опору с опусканием на пятку. Выполнять только после длинной практики (1-3 года).
37. То же с удержанием тела в наклоне назад, усложнение достигает перемещением рук от вдоль тела до над головой.

Специальные упражнения:

1. С двух- четырех шагов разбега отталкивание одной ногой на каждый второй, четвертый шаг с полетом в шаге и приземлением на маховую ногу, с каждым толчком добавлять высоту и дальность полета в шаге, и быстроту выполнения последнего шага с постановкой толчковой ноги.
2. С разбега 4-6 беговых шагов многократные прыжки на одной ноге на дальность и на темп прыжков (до бега прыжками) до 20-25 отталкиваний в одном подходе.
3. Контрольный тест десять прыжков с разбега на одной ноге в 6 беговых шагов на дальность и на время. Наибольшее расстояние за меньшее время отражает более высокий уровень мощности отталкиваний. Длину прыжков увеличивать постепенно с каждым подходом, то же с использованием тяжелого пояса, жилета (3-6 кг), сочетать прыжки с отягощением и без.

Обучение техники прыжка «куобах»

Имитационные упражнения:

1. Имитация работы рук
2. И.П. о.с. приседание, руки вверх
3. Имитация работы рук и ног
4. И.п. –основная стойка руки вверх. Наклоны туловища поочередно влево и вправо. 8 повторений.
5. И.п.- стоя на одной ноге, другую, согнутую в коленном суставе, захватить за носок двумя руками. Разгибание ноги вперед. По 4 повторения на каждую ногу.
6. И.п. о.с. приседание на толчковой ноге, затем на маховой.
7. И.п. вис на перекладине, подтягивание согнутых ног до груди.
8. И.п. стоя на четвереньках. Опускание- поднимание тазобедренного сустава.
9. И.п. лежа на спине, поднимание и опускание тазобедренного сустава вверх, вниз.

10. И.п.- лежа на животе, руки на пояснице. Одновременное разгибание прямых ног и туловища. 8-10 повторений.
11. И.п.- стоя на одной ноге. Выполняем маховые движения одной ногой
12. И.п.- сед упор сзади ноги в стороны. Выполняем глубокие наклоны вперед, влево и вправо. 8-10 повторений.
13. Маховые и пружинистые упражнения с увеличивающейся амплитудой для гибкости тазобедренного сустава, одно упражнение на счет восемь;
14. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).
15. Движения прямыми ногами с широкой амплитудой в опоре на барьерах с нарастающей частотой и сокращением амплитуды до минимальной.
16. Стоя спиной друг к другу, взявшись под локти, прыжки с движением по кругу в обе стороны.

Подводящие упражнения:

1. Стоя на месте прыжки на двух ногах с подтягиванием коленки к груди.
2. Прыжки на двух через набивные мячи
3. Прыжки на двух через барьеры
4. Пятерные прыжки на двух ногах с тумбочки
5. Прыжки на двух на горку
6. Прыжки на двух на скамейку
7. Приседание со штангой на плечах
8. Толкание тренировочного блока
9. Спрыгивание со штангой
10. Выпрыгивание со штангой
11. Стоя на наклонной плоскости подъем на двух стопах (носках) с отягощением на плечах, то же с партнером на спине
12. Выпрыгивание на двух ногах по ступенькам вверх с активным махом руками, постепенно увеличивая число ступенек в одном впрыгивании, то же с отягощением в руках
13. Прыжки на месте на двух ногах со штангой на плечах;
14. Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.) по 5-10 мин.
15. Прыжки на двух ногах вдвоем с опорой руками на плечи, поочередным давлением на плечи партнера.

16. Пятерной прыжок на двух ногах
17. Впрыгивание на двух ногах по ступенькам вверх с активным махом руками, постепенно увеличивая число ступенек в одном впрыгивании, то же с отягощением в руках.

Специальные упражнения:

1. Прыжки в длину с места.
2. Прыжки на двух ногах по меткам
3. Прыжки на двух ногах через препятствия (мячи, барьеры) постепенно увеличивая расстояние между ними и их высоту.
4. Прыжки на двух ногах, с помощь. Партнера взявшись за руки
5. Тройной прыжок с места на двух ногах
6. Пятерные прыжки на двух ногах
7. Семь прыжков с подскока на двух ногах.

Совершенствование техники прыжка «ыстана»

Имитационные упражнения:

1) И.П.- ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевых суставах, положение туловище прямо. Попеременные движения рук вперед –назад до уровня подбородка, выполняем 1 мин.

2) И.П. – стоя на толчковой ноге, маховая нога согнута в коленном суставе на 90 градусов, стопа и бедро вертикально полу, носок направлен вверх, руки чуть выше груди и слегка согнуты в локтях, туловище прямо.

Маховой ногой выполняется загребающее движение вперед, стопа ставится под себя, одновременно поднимая руки. То же самое другой ногой. Упражнение выполняется на месте на каждую ногу по 20 повторений. Три подхода, отдых – 1 мин.

3) Выполнение предыдущего упражнения, только с продвижением вперед на 30 мин, три подхода, отдых – 1 мин.

4) И.П.- лежа на спине, руки за голову, одна нога согнута в коленном суставе, стопа касается пола. Выполняется активное маховое движение вверх согнутой в коленном суставе другой ногой по 20 повторений, затем смена положения ног и бег с ускорением на 80 м. Выполняется три подхода, отдых между подходами 2 мин.

4.1.1 Программный материал спортивной подготовки для групп начальной подготовки

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения

Цель- сформировать у прыгунов основную технику якутских прыжков и добиться его выполнения в общих чертах.

Техническая подготовка		
1.	Создание представления о якутских прыжках	Выработать у занимающихся правильное представление о технике якутских национальных прыжков
2.	Ознакомление с понятием разбега, отталкивания полета и приземления	Наглядный показ и объяснение отдельных элементов техники прыжков Объяснение правил якутских прыжков
3.	Обучение техники бега на короткие дистанции	Беговые упражнения, бег на 30, 60, 100 м ит.д.
4.	Обучение техники прыжка в целом	Разбег, отталкивание, полет, приземление. Выполнение самими занимающимися прыжков с небольшого и среднего разбега.
Физическая подготовка		
1.	Строевые упражнения на месте и в движении	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Ходьба в переменном темпе с различными движениями рук. Переход с ходьбы на бег и обратно. Остановка.
2.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, формирование осанки, развитие выносливости, ловкости.
3.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, круговые

		движения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.
4.	Упражнения для ног	Поднимание на носки; приседания; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); прыжки.
5.	Упражнения для шеи и туловища	Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
6.	Упражнения для всех групп мышц	Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, мячами, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками.
7.	Упражнения для развития силы	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.
8.	Упражнения для развития быстроты	Повторный бег по дистанции от 20 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

9.	Упражнения для развития гибкости	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
10.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Прыжки в длину через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по песку, с предельной интенсивностью. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.
11.	Упражнения для развития координации движения	Бег с изменениями направления, изменением скорости движения. Прыжки через скакалку, через набивные мячи, эстафеты с применением различных прыжков, «лошадиный галоп», танцевальные прыжки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(2-3 год обучения)

Цель- сформировать полноценное обучение техники якутских прыжков.

Физическая подготовка		
1.	Упражнения для развития быстроты.	Рывки по сигналу на 5–10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Бег с ускорением на время. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т. п.

2.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.
Соревновательная подготовка		
1.	*Теоретическая часть***.** Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по якутским прыжкам. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.	

4.1.2. Программный материал спортивной подготовки для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Цель- двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Физическая подготовка		
1.	Упражнения для развития быстроты.	Рывки по сигналу на 5–10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Бег с ускорением на время. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т. п.

2.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.
Специальная подготовка		
1.	Специальные прыжковые упражнения.	Скачки на одной ноге, прыжковые упражнения с ноги на ногу, прыжки на двух ногах с одновременным отталкиванием двумя ногами. Три скачка на одной ноге, затем три на другой. Тройные, пятерные прыжки. Прыжки со скакалкой, прыжки в длину, тройной прыжок, прыжки через различные снаряды, прыжки с возвышенности, с предметом, прыжки с горки, на горку. Прыжки с небольшого и среднего разбега (8-10 беговых шагов).
Соревновательная подготовка		
1.	*Теоретическая часть***.** Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по якутским прыжкам. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.	

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)

Недельный микроцикл для группы ТГ-1 -2 года обучения

Основные задачи - укрепление здоровья, формирования интереса к занятиям якутскими прыжками, ознакомление с основами технической подготовки.

Дни занятий – понедельник, среда, пятница, суббота.

Сентябрь / Начало месяца/

Понедельник – место занятий - спортплощадка

Медленный бег – 15 мин, общеразвивающие упражнения 10 – 12 мин, СБУ: бег с высоким подниманием бедра – 2х20м, бег с забрасыванием голени- 2х20 м, выпрыгивания вверх – 2х20м, прыжки с ноги на ногу – 2х20м. Ускорения группой с элементами соревновательной деятельности 2 – 3 раза по 50 м. Отдых – ходьба 3 мин. Старты с разных позиций. Игра «Перебежка с выручкой» - 15 мин. Игра «Захват флага» 15 мин. Упражнения на стопу на газоне – ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок – 10 мин. Медленный бег, переходящий в ходьбу – 5 мин.

Среда - Место занятий – спортплощадка.

Медленный бег 15 мин, ОРУ – 15 мин, СБУ 2 сер. х 20м. Отдых 5 мин. Скачки на одной ноге, прыжковые упражнения с ноги на ногу, прыжки на двух ногах с одновременным отталкиванием двумя ногами. Отдых 5–7 мин. Подвижная игра «Соблюдай равновесие». 10–15 минут. Отдых 5–7 мин с беседой и правилами поведения и техники безопасности при занятиях якутскими прыжками. Подскоки на месте толчком двух ног 10–12 прыжков – 2–3 повторения. Игра с прыжками «Тяни в круг» - 7–8 мин. Упражнения на расслабление, медленный бег, переходящий в ходьбу – 5 мин.

Пятница – Место занятий – спортплощадка

Медленный бег 15 мин. ОРУ – 15 мин. СБУ 2 сер х 30 м. Бег приставными шагами правой – левой стороной – 2х2 раза х 20 – 30м. Отдых 5 мин. Бег с изменениями направления, изменением скорости движения. Прыжки через скакалку. Отдых 5–7 мин с беседой о видах якутских прыжков, о соревнованиях, инвентаре. Подвижная игра с мячом «Прыжки с подбрасыванием мяча». Упражнения на расслабление, на стопу. Медленный бег, переходящий в ходьбу – 5 мин.

Суббота – место занятий – спортплощадка

Медленный бег – 15 мин, общеразвивающие упражнения 10 – 12 мин, СБУ 2 сер х 30 м. Подтягивание из виса (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), приседания на одной и двух ногах. Отдых – ходьба 3 мин. Игра «третий лишний» - 15 мин. Игра «Эстафета с препятствиями» - 15 мин. Медленный бег, переходящий в ходьбу – 5–7 мин.

Осенне-зимний макроцикл (сентябрь-февраль) для группы ТГ-3 -4 год обучения

Этап ОФП-3-4 недели (сентябрь)

Задачи: восстановление эмоционального состояния прыгуна после летнего сезона состязаний и профилактика травматизма, повышение функциональной работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

Средства: упражнения ОФП с постепенным включением к концу этапа средств скоростно-силовой и беговой подготовок.

Методы: равномерный, повторный, игровой, круговой, «до отказа».

Интенсивность: в играх максимальная, остальные упражнения выполняются в 3/4 усилий.

Средства восстановления: климатотерапия, закаливание, прибавка к соревновательному весу 3-4 кг, естественная витаминизация, турпоходы.

Контроль: диспансеризация, показатели самоконтроля, степень желания тренироваться, показатели сна, веса и пульса.

Психологическая подготовка: анализ и оценка прошедшего сезона, уточнение диагностических данных о психических качествах прыгуна, совместная разработка плана спортивного сезона, создание у прыгуна долговременной мотивации постановкой сверхзадачи на новый спортивный сезон.

Структура этапа: при постепенном повышении тренировочной нагрузки сначала включаются 1-2 микроцикла ВП, а затем и микроциклы ОФП.

Осенне-зимний макроцикл (сентябрь-февраль) для группы ТГ-5 год обучения

Этап ОФП-3-4 недели (сентябрь)

Задачи: восстановление эмоционального состояния прыгуна после летнего сезона состязаний и профилактика травматизма, повышение функциональной работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

Средства: упражнения ОФП с постепенным включением к концу этапа средств скоростно-силовой и беговой подготовок.

Методы: равномерный, повторный, игровой, круговой, «до отказа».

Интенсивность: в играх максимальная, остальные упражнения выполняются в 3/4 усилий.

Средства восстановления: климатотерапия, закаливание, прибавка к соревновательному весу 3-4 кг, естественная витаминизация, турпоходы.

Контроль: диспансеризация, показатели самоконтроля, степень желания тренироваться, показатели сна, веса и пульса.

Психологическая подготовка: анализ и оценка прошедшего сезона, уточнение

диагностических данных о психических качествах прыгуна, совместная разработка плана спортивного сезона, создание у прыгуна долговременной мотивации постановкой сверхзадачи на новый спортивный сезон.

Структура этапа: при постепенном повышении тренировочной нагрузки сначала включаются 1-2 микроцикла ВП, а затем и микроциклы ОФП.

1. Учебно-тематический план (теоретические сведения)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈120/ 180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по

				подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-трениро-вочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

				Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие беговой дорожки;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[1];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

Таблица 15- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «Якутские прыжки»

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Конус высотой 15 см	штук	22
4.	Конус высотой 30 см	штук	22
5.	Рулетка (30 м)	штук	3
6.	Рулетка (50 м)	штук	2
7.	Секундомер	штук	3
8.	Тумбы (разновысокие)	штук	4
9.	Набивные мячи	штук	15
10.	Силовые тренажеры	комплект	1
11.	Гимнастическая перекладина	штук	1

5.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки Кадровые:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1.Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237 (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022,

регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «якутские национальные прыжки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2025 года № 1016.

Список литературных источников:

2. Учебное пособие «Якутские прыжки», Григорьев И.Ю., издание отдела информационного обеспечения РЦНВС им. В. Манчаары, Якутск 2012 г.
3. Кудрин Е.П. Совершенствование техники прыжка «ыстанга» с использованием имитационных упражнений, 2021г.
4. Охлопков Н.Н. Методика обучения техники якутских национальных прыжков / Н.Н. Охлопков// Актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия): материалы всероссийской научной конференции с международным участием. –Чурапча: ЧГИФКиС, 2017.- С. 254-258.
5. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенок). – М.: Человек, 2013. – 216 с.

6. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
7. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
8. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенок). – М.: Человек, 2013. – 192 с.
9. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.
10. Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.
11. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с..
12. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с..
13. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с. 417
14. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.
15. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
16. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
17. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
18. Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с. 15. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.