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 НАЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ РС(Я)

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

г. Якутск, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
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	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	10
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	12
2.3.3.	Спортивные соревнования	13
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	14
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	22
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	22
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	23
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	25
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	28
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	28
4.2.	Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине)	66
V.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	67
5.1.	Материально-технические условия реализации Программы	67
5.2.	Кадровые условия реализации Программы	69
5.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	70

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее - ДОПСП) по виду спорта «Национальное многоборье» (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 национальному многоборью.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Данная Программа 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.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивают формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях по национальному многоборью различного уровня.

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

Национальное многоборье - это вид спорта которое включает не менее 5 национальных видов спорта (спортивных дисциплин) со своими отдельными правилами, по результату которых определяется победитель в общем зачете.

Соревнования проводятся по следующим спортивным дисциплинам:

- *для мужчин семь видов:*

1) якутские прыжки: Ус тегул ус;
2) тутум эргиир (якутская вертушка);
3) мас-тардыһыы (мас-рестлинг);
4) стрельба из традиционного лука;
5) бег на 400 метров;
6) борьба хапсагай;
7) таас көтөҕүү (поднятие и переноска камня на дальность);

- *для женщин пять видов:*

1) якутские прыжки: Ус тегул ус;
2) тутум эргиир (якутская вертушка);
3) мас-тардыһыы (мас-рестлинг);
4) стрельба из традиционного лука;
5) бег на 400 метров;

- *для юношей и девушек*

№	Группа	Возраст	Виды
1.	мальчики девочки	9 лет	- 5 прыжков куобах с разбега - тутум эргиир - бег на 400 м
2.	мальчики девочки	10-11 лет	- ус тегул ус - тутум эргиир - бег на 400 м
3.	девушки	12-13 лет 14-15 лет 16-17 лет	- ус тегул ус - тутум эргиир - бег на 400 м
4.	юноши	12-13 лет 14-15 лет 16-17 лет	- үс төгүл үс - тутум эргиир - мас-тардыһыы - бег на 400 м - борьба хапсагай

Силовое многоборье

Соревнования проводятся по следующим спортивным дисциплинам:

1) «Сыарҕа соһуута» (Буксировка саней)
2) «Модун таастара» (Камни Модуна)
3) «Балаҕан нөҥүө таас быраҕыы» (Метание камня)
4) «Бэрэмэдэйдээх сүүрүү» (Бег с грузом)
5) «Таас көтөҕүү» (Поднятие камня).

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

При организации образовательной деятельности по спортивные подготовки в Учреждении устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки – продолжительность 3 года;

Учебного-тренировочной этап (этап спортивной специализации) - продолжительность 3-4 года;

Этап совершенствования спортивного мастерства –не ограничивается;

Формирование групп на этапах подготовки:

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

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

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

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

В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития занимающихся, в группу могут быть включены дети и другого возраста. Допускается прием детей на второй или третий год обучения при выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено тестирование учащихся.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
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

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

Таблица 2- Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

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

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

В спортивном учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах ССМ.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий, занимающихся из разных групп, но при этом должны соблюдаться все перечисленные условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется с применением следующих видов планирования:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После окончания очередного этапа подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, но не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

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

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

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

Практические методы:

1. Метод упражнений.

2. Игровой метод.

3. Соревновательный.

4. Метод круговой тренировки.

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

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

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

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

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

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Таблица 3- Перечень учебно-тренировочных мероприятий

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

	мероприятия в каникулярный период	учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

2.3.3. Спортивные соревнования

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в примерной программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенности вида спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

В примерной программе спортивной подготовки учреждением, указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований спортивной классификации.

Таблица 4- Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Виды соревнований	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки		**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1-2	2-3	3-4	4	6	6
Отборочные	-	1-2	1-2	2	2	2
Основные	-	1-2	1-2	2	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.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется учреждением в соответствии с формой и примерными объемами по видам 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	106-130	134-156	142-170	177-190	126-170
2.	Специальная физическая подготовка	36-64	76-92	160-204	224-280	340-410
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-8	10-22	14-38	36-60
4.	Техническая подготовка	20-42	24-42	60-98	95-132	150-198
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4 - 10	10-28	30-34	24-52	50-86
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4-16	10-28	18-34
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2 - 6	4-10	14-24	24-36	36-50
Количество часов на 42 недели		**168-252**	**252-336**	**420-568**	**568-756**	**756-1008**
8.	Самостоятельная подготовка	40-60	60-80	100-140	140-180	180-240
Всего часов		**208-312**	**312-416**	**520-728**	**728-936**	**936-1248**

Таблица 6- Соотношение объемов тренировочного процесса

№	Разделы подготовки	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	
1		**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1.	Общая физическая подготовка (в %)	45-59	33-54	24-37	18-27	13-18
2.	Специальная физическая подготовка (в %)	22-34	27-41	29-41	33-47	45-51
	Участие в соревнованиях (в %)	-	-	2-4	2-5	4-6
3.	Техническая подготовка (в %)	10-17	10-19	12-19	13-20	17-21
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (в %)	2-3	3-5	4-6	4-7	4-8
5.	Инструкторская и судейская практика (в %)	-	-	1-3	1-4	2-5
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	3-4	3-5	4-5
ИТОГО:		**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**

2.5. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

-формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

-воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменов;

-привитие навыков здорового образа жизни;

-формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

-развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблица № 7 к примерной программе.

Таблица 7- Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке» ежемесячно Проведение бесед с учащимися: -правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. - беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек - о психологической подготовке, самооценке Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами» Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта» Информационные часы «О противопожарной безопасности» Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время».	В течение года
2.	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
3.	Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, зна-	В течение года

		ние способов закаливания и укрепления иммунитета); Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	
4.	Гражданско-патриотическое воспитание	-бесед, диспутов, круглых столов, направленных воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях, - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и.т.д.	В течение года
	Гражданско-патриотическое воспитание	- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - участие в праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, РС(Я); - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.).	В течение года
		- проведение мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - проведение тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.	В течение года
	Общекультурное воспитание	-проведение беседы на тему «Правила поведения спортсменов на соревнованиях»; -проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями (конкурсы, тематические праздники, посещение музеев, выставок, походы).	В течение года

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в

спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА. Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;

2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

3.Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;

4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

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

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

- Составлять положение о проведении первенства школы по национальному многоборью
- Вести протокол соревнований
- Участвовать в судействе совместно с тренером
- Проводить судейство учебных соревнований (самостоятельно)
- Участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи и в составе секретариата.

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

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

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий этим видом

спорта.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

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

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся спортивных школ предусмотрено:

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

Медицинское обеспечение включает в себя:

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

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

- Врачебный осмотр: врача по спортивной медицине; врачей-специалистов: терапевта, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколо-

га. При наличии показаний проводятся дополнительные консультации специалистов

- Исследование физического развития
- Функциональные пробы и определение общей физической работоспособности
- Флюорография органов грудной клетки
- Электрокардиография
- Клинический анализ крови и мочи
- Биохимический анализ крови

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

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта национальное многоборье;
- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- общее знание об антидопинговых правилах;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической

подготовленности;

- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта национальное многоборье РС (Я) и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта национальное многоборье РС(Я);
- изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получение уровня спортивной квалификации), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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.

Аттестация в спортивной подготовке представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Кон-

трольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в учреждении спортивную подготовку по примерным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на существующих требованиях спортивной подготовки по виду спорта «национальное многоборье»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы № 8 к примерной программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

Таблица 8- Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

6.	Другие	Устанавливаются Организацией самостоятельно

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

Таблица 9- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,3	6,5
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.21	7.45	6.20	6.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	10	5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10.5	10.8	9,7	10.1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	128	118
1.6.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы специальный физической подготовки						
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее			
			1			
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее			
			8		6	

Таблица 10- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5.9	6.1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9.2	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Кистевая динамометрия	кг, г	не менее	
			55% от массы тела обучающегося	45% от массы тела обучающегося
2.2.	Лазанье по канату без помощи ног 4 м	без учета времени		
2.3.	Лазанье по канату с помощью ног 4 м	без учета времени		
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			3	-
2.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее	
			-	+7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 11- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	16,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Кистевая динамометрия	кг, г	не менее	
			55% от массы тела обучающегося	45% от массы тела обучающегося
2.2.	Лазанье по канату без помощи ног 4 м	без учета времени		
2.3.	Лазанье по канату с помощью ног 4 м	без учета времени		
2.4.	Удержание растянутого лука в позе изготовки	с	(не менее 40 с)	(не менее 35 с)
2.5.	Натяжение тетивы лука до касания подбородка	количество раз	(не менее 18 раз)	(не менее 17 раз)
2.6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее	
			+4	+9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по всем этапам спортивной подготовки

Обязательные виды:

1) үс төгүл үс (якутские прыжки);

2) тутум эргиир (якутская вертушка);

3) борьба хапсагай (мужчины);

4) мас тардыһыы (мас-рестлинг);

5) бег на 200, 400 метров;

1) Үс төгүл үс (якутские прыжки).

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.

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) тутум эргиир (якутская вертушка)

Якутская вертушка- развивает силу мышц кистей рук, спины, брюшного пресса, гибкость и координацию движения, внутренние мышцы живота, а также благотворно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма, исправляет дефекты осанки, цепкость, силу рук.

Цель- развитие гибкости, координации движения, силу мышц кистей рук, цепкость, спины и брюшного пресса.

Инвентарь: дощечка с углублением, палка длиной 25 см, диметром 3 см, с одной стороны выпуклая.

Описание: спортсмен обеими руками вставляет в углубление на полу (в специальном переносном приспособлении), палку длиной 25 см. не отрывая рук от палки, выполняет повороты (вертушка) вокруг лунки.

Требования:

- Не менять первоначального хвата;
- Не отрывать палку от дощечки;
- Не касаться пола другими частями тела, кроме ступней;
- Участнику дается определенное время и одна попытка;

Варианты (облегченные, тренировочные) - палка длиной 70 см, 50 см. (автор Петров М.М.)

3) Борьба хапсагай

Техника борьбы хапсагай

Базовые приемы для групп (ГНП-1,2) 7-9 лет

Переводы:

а) Перевод рывком за руки и бедра

б) Проход нырком в одну ногу, голова спереди

в) Проход в одну ногу, перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги спереди

г) Борьба на коленах

д) Борьба на коленах в обоюдных захватах с правой и левой стороны

е) Борьба хапсагай (Якутская национальная борьба. Любое касание телом одного из борцов ковра – проигрыш).

Бросок:

- Бросок через спину захватом шеи и руки (бедро)

Базовые приемы для групп (ГНП - 2) 10-12 лет

К базовым приемам относятся:

Переводы:

а) Перевод за руки с подсечкой

б) Перевод в партер рывком за руки

Проходы:

а) Проход в одну ногу захватом ближней ноги нырком, голова сбоку

б) Проход в две ноги переводом в партер толчком головой в бок захватом за ноги

в) Проход в одну ногу в равносторонней стойке захватом ноги за голень и пятку, наклоном, голова спереди

Броски:

а) Бросок через спину захватом шеи и руки (бедро)

а) Борьба на коленах

б) Борьба на коленах в обоюдных захватах с правой и левой стороны

в) Борьба «Хапсагай»

Базовые приемы в стойке (УТГ -1,2) 12-14 лет

К базовым приемам относятся:

Переводы:

а) Перевод рывком за руки и бедра

б) Перевод за руки подсечкой

Проходы:

а) Проход в одну ногу в односторонней стойке захват ближней ноги полетом, голова сбоку

б) Сваливание сбиванием захватом шеи сбоку и разноименной пятки

Броски:

а) Бросок через спину захватом шеи и руки (бедро)

б) (Нырок)

в) (Зашагивание)

г) борьба «Хапсагай»

Базовые приемы для групп (УТГ-3,4) 15-16 лет

К базовым приемам относятся:

а) сбивание захватом опорной и зацепом другой ноги;

б) сваливания сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног.

Броски:

а) бросок подворотом захватом руки и шеи (бедро);

б) бросок наклоном захватом ног;

в) бросок подворотом захватом руки и шеи.

Атакующие действия	Контратакующие действия
Бросок наклоном захватом ног	1. Перевод рывком за руку 2. Перевод рывком захватом шеи и плеча сверху
Бросок подворотом захватом руки и шеи	1. Перевод рывком за руку 2. Перевод рывком захватом шеи, плеча сверху
Бросок подворотом захватом руки и шеи	Перевод нырком захватом руки и бедра
Технико-тактические действия (комбинации)	
1. Перевод рывком за руку 2. Перевод нырком захватом руки и бедра	Бросок подворотом захватом руки и шеи
1. Перевод рывком за руку 2. Перевод рывком захватом шеи и плеча сверху 3. Бросок подворотом захватом руки и шеи	1. Бросок наклоном захватом ног 2. Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги
Бросок наклоном захватом ног	Бросок подворотом захватом руки и шеи

Базовые приемы для групп (ГСС)

К базовым приемам относятся:

а) бросок вращением захватом руки сверху;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища;

в) передняя подножка захватом плеча снизу и руки.

АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ	КОНТРАТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ
Бросок вращением захватом руки сверху	1.Перевод рывком за руку с подсечкой 2.Накрывание выседом
Бросок прогибом захватом руки и туловища	1.Бросок (перевод) вращением захватом руки сверху 2.Бросок подворотом захватом руки через плечо 3.Бросок прогибом захватом туловища с рукой 4.Бросок зашагиванием захватом руки и туловища
Бросок передней подножкой захватом плеча снизу и руки	1.Бросок прогибом захватом руки и туловища 2.Бросок вращением захватом руки сверху

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ (КОМБИНАЦИИ)	
1.Перевод рывком за руку с подсечкой 2.Перевод нырком захватом руки и бедра 3.Перевод вращением с захватом руки сверху 4.Бросок вращением захватом руки сверху	Бросок вращением захватом руки сверху
Бросок вращением захватом руки сверху	1.Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги 2.Бросок наклоном захватом ног

	3.Бросок подворотом захватом руки через плечи 4.Бросок прогибом захватом туловища с рукой
Бросок вращением захватом руки сверху	Сваливание сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног
1.Перевод рывком за руку с подсечкой 2.Перевод нырком захватом руки и бедра 3.Перевод вращением с захватом руки сверху	Бросок прогибом захватом руки и туловища
Бросок прогибом захватом руки и туловища	1.Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги 2.Бросок подворотом захватом руки и шеи 3.Бросок прогибом захватом туловища с рукой 4.Бросок вращением захватом руки сверху
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Сваливание сбиванием (зашагиванием) захватом рук и туловища
1.Бросок подворотом захватом руки и шеи 2.Бросок прогибом захватом туловища рукой 3.Бросок вращением захватом руки сверху	Бросок передней подножкой захватом плеча снизу и руки

4) Мас-рестлинг

Этап начальной подготовки

Основной принцип тренировочной работы – универсальность подготовки занимающихся.

Результатом реализации программы является:

- укрепление здоровья;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Этап предусматривает:

- воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям;

- начальное изучение основных типов и классов приемов борьбы с целью изучения их до уровня умений;

- развитие общей физической подготовки;

-с учетом специфики борьбы, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (различные подвижные игры).

Первый уровень: «Базовая фундаментальная техническая подготовка», (Возраст 10 лет)

Задачи базовой фундаментальной технической подготовки:

- изучение основных способов борьбы четырех стартовых позиций, освоение позы седа трехопорной и двухопорной борьбы в правосторонней и левосторонней позиции при захвате палки перетягивания, простейшие захваты палки перетягивания;

- выявление предрасположенности к определенной позиции и ведения борьбы;

- изучение основных атакующих приемов при трехопорной и двухопорной борьбе из четырех исходных стартовых положений;

- освоение упражнений передвижений по доске упора, скользящие передвижения по доске упора;

- освоение упражнений для владения палкой перетягивания.

Второй уровень: «Базовая расширенная техническая подготовка», (Возраст 11 лет)

Задачи базовой расширенной технической подготовки:

- завершение изучения четырех стартовых позиций, трехопорный и двухопорный сед на помосте, простейшие захваты палки перетягивания;

- изучение основных основ атаки и активности в положении трехопорного и двухопорного седа на исходной и стартовой позиции;

- изучение основных защит и действий в положении противника на исходной и стартовой позиции;

- изучение приемов борьбы передвижения по доске упора, защитные и контратакующие действия;

- упражнения на доске упора, удержания и тяга, трехопорный и двухопорный сед прямолинейно и криволинейно;

- изучение приемов владения палкой перетягивания.

Тренировочный процесс предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям. Начальное освоение основных типов и классов ведется с целью освоения их до уровня умений. Занятия по общей физической подготовке проводятся с учетом специфики борьбы. Воспитание умения соревноваться.

Третий уровень: «Базовая технико-тактическая подготовка-1», (Возраст 12-лет)

Задачи базовой технико-тактической подготовки 1-го года занятий:

- освоение простейших комбинаций без защит, из правосторонней и левосторонней позиции захватов палки перетягивания, при разноименных взаимных трехопорных и двухопорных седах;

- изучение ответных приемов после защит, встречных и опережающих приемов против основных атакующих движений;

- изучение комбинации приемов при передвижении по доске упора, защитных и контратакующих действий;

- продолжение освоения упражнений владения палки перетягивания.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Требования к реализации программы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;

- изучение и совершенствование специальных упражнений на трехопорных и двухопорных седах;

- изучение и совершенствование специальных упражнений на владение палкой перетягивания;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях;

- формирование спортивной мотивации;

- выполнение спортивных разрядов;

- получение звания «Юный судья»;

- выполнение норм контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы;

- укрепление здоровья спортсменов.

Четвертый уровень: «Базовая технико-тактическая подготовка-2»,

(Возраст 12-13 лет)

Задачи базовой технико-тактической подготовки 2-го года занятий:

изучение особенностей борьбы трехопорных и двухопорных седах с учетом стартовых позиций с различными способами захвата палки перетягивания против противников, сидящих в различных позициях, продолжение изучения комбинаций;

- изучение борьбы в переходных положениях от трехопороной в двухопорную;

- продолжение отработки передвижений по доске упора;

- продолжение изучения комбинаций;

- продолжение изучения борьбы в переходных положениях прямолинейно, криволинейно.

Этот период направлен на специальную подготовку: технико- тактическую, физическую, интегральную, в т.ч. игровую, соревновательную.

Сочетается этот период с 3-м годом этапа начальной подготовки и 1-м годом занятий на тренировочном этапе спортивной специализации.

Пятый уровень: «Базовая тактико-техническая подготовка», (Возраст 13-14 лет)

Шестой уровень: «Базовая тактическая подготовка»

Основными задачами этих уровней являются:

- совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против мас-рестлеров, использующих различные позиции и захваты;

- определение в процессе тренировочных и соревновательных схваток преимущественных атакующих и защитных комплексов, излюбленных захватов;

- совершенствование специальной подготовки (технико-тактической, физической, интегральной, в том числе игровой и соревновательной);

- продолжение изучения особенностей борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;

- изучение особенностей различных стилей борьбы;

- продолжение изучения комбинаций при передвижении по доске упора;

- совершенствование приемов борьбы в положении моста (перевороты, удержания, дожимания, уходы, контрприемы).

Седьмой уровень: «Индивидуально-групповая техническая подготовка», (Возраст 14-15 лет)

Основными задачами этого этапа являются:

- отработка приемов борьбы с противниками различных стилей борьбы;

- определение оптимального минимума технико-тактических приемов;

- ведение разведки сил и средств противника;

- концентрация собственных сил и средств для достижения победы над вероятным противником. Имеется в виду, что на данном этапе программное прохождение материала нацелено на подготовку к схваткам с конкретным противником, ведется с ориентировкой

на содержание интегральной и дифференцированной моделей пространственно-смысловой деятельности.

На этом этапе целесообразно переходить к принципу индивидуально- групповой подготовки, корректировке технических умений в соответствии со сформировавшимися собственными пропорциями и длиной тела в условиях встречи с противниками, имеющими типовые особенности длины тела и его пропорций.

Этап совершенствования спортивного мастерства (Возраст 16-18 лет)

Основными задачами этих уровней являются:

- определение и совершенствование индивидуального комплекса технико-тактических действий против противника с различным строением тела, при борьбе во всех исходных положениях;

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- определение и совершенствование индивидуального комплекса технико-тактических действий («коронных») против противников различным строением тела при схватке во всех исходных положениях;

- совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против противников, использующих различные стойки и захваты;

- определение в процессе тренировочных и соревновательных схваток преимущественных атакующих и защитных комплексов, излюбленных захватов палки перетягивания;

- сохранение здоровья спортсменов;

- повышение стабильности демонстрации высоких, спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Этот этап сочетается с группами спортивного совершенствования. На этом этапе целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений в соответствии с требованиями уровня сборной команды Российской Федерации.

5) Стрельба из традиционного лука

Программный материал

Базовый уровень

- Кроссовая подготовка
- Строевые упражнения
- Общеразвивающие упражнения
- Элементы акробатики
- Силовая подготовка с использованием гантелей, резиновых жгутов
- Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Спортивные игры

Углубленный уровень

- Кроссовая подготовка
- Общеразвивающие упражнения
- Упражнения на гимнастических снарядах
- Элементы акробатики
- Силовая подготовка с использованием гантелей, резиновых амортизаторов, эспандеров
- Силовая подготовка с использованием специальных тренажеров
- Спортивные игры
- Специальные упражнения лучника с использованием утяжеленного оружия, специальных тренажеров, резиновых жгутов, набивных мячей.

1) Техническая подготовка

Техническая подготовка – это процесс овладения техникой стрельбы из лука и приобретения высокого уровня спортивного мастерства, обеспечивающего достижение наивысших результатов в соревновательных условиях.

Стрельба из лука относится к технически сложным видам спорта. Спортивные достижения в стрельбе из лука определяются в основном высоким уровнем специальной статической и динамической силовой выносливости, совершенством технического мастерства, высоким уровнем тактической и психической подготовленности.

Основными задачами технической подготовки являются:

1. Освоение основных элементов выстрела из лука.
2. Совершенствование техники стрельбы.

Решение первой задачи состоит в обучении обучающихся основным элементам техники выполнения выстрела, к которым относится прицеливание (как процесс), натяжение лука,

выполнение выпуска (расслабление пальцев и освобождение тетивы из захвата).

Стрелки из блочного лука для освобождения тетивы выполняют действия, связанные с нажимом на спусковой крючок или кнопку размыкателя.

Обучение прицеливанию предусматривает освоение целого комплекса сложных и взаимосвязанных микродействий, обеспечивающих принятие рациональной изготовки, регуляцию дыхания, натяжение лука, наведение и удержание лука в плоскости выстрела, совмещение и удержание мушки в районе прицеливания.

Выполнение выпуска тетивы предусматривает также множество последовательно и одновременно выполняемых микродействий, обеспечивающих продолжающееся натяжение лука, движение руки, удерживающей тетиву в плоскости выстрела, расслабление пальцев и сход с них тетивы. Все эти движения должны быть строго согласованными с действиями руки, удерживающей лук и обеспечивающей надежный упор (постоянно возрастающее сопротивление давлению лука).

Натяжение лука предусматривает согласованную работу мышц руки, удерживающей лук, и мышц руки и спины, выполняющих его.

Этот элемент состоит из ряда микродействий, обеспечивающих удержание лука, удержание тетивы, положение предплечья руки, удерживающей лук, согласованную работу мышц спины и руки, выполняющей натяжение и удержание лука, и выполняется одновременно с прицеливанием и выпуском.

Резкого и определенно выраженного перехода от первичной постановки навыка к его совершенствованию не существует, поэтому разделение подготовки стрелка на обучение и совершенствование носит чисто условный характер. Однако при совершенствовании техники стрельбы изменяется удельный вес различных средств и методов работы.

Основная задача совершенствования состоит в выполнении точного, свободного и вариативного технического приема (действия). Достигается это при многократном его повторении в усложненных условиях.

К частным педагогическим задачам можно отнести изолированное совершенствование:

а) основных элементов техники выстрела (прицеливания, натяжения лука и выполнения выпуска);

б) элементов выстрела (изготовка, способ удержания лука, удержание тетивы, управления дыханием, собственно прицеливание);

в) микроэлементов (положение ног, туловища, рук, головы, способа натяжения лука, способы удержания тетивы);

г) техники выполнения выстрела в целом.

На тренировках можно решать отдельно или вместе все четыре частные педагогические

задачи, которые реализуются в тренировочном процессе в зависимости от индивидуальных особенностей лучника.

В процессе овладения техникой выстрела из лука у лучника развиваются специфические качества: «чувство надежного упора», «чувство жесткости изготовки», «чувство надежного захвата тетивы», «чувство устойчивости», «чувство времени», которые в совокупности с технико-тактическим мастерством образуют ведущее специализированное качество стрелка - «чувство выстрела».

Совершенствование технического мастерства связано с использованием информации двух видов – основной и дополнительной. Основная информация поступает от двигательного аппарата, непосредственно реализующего технические действия по выполнению выстрела из лука – рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, и отражает изменение в длине мышц, степени их напряжения, направления и скорости движений, расположении различных звеньев тела. К основной относится и информация о структуре движений, взаимодействии организма стрелка с внешней средой, поступающая от органов зрения и слуха, вестибулярного анализатора, рецепторов кожи.

Дополнительная информация направлена непосредственно на сознание обучающегося. Источником ее является рассказ и показ. Эта информация помогает составить представление о выполняемых движениях, допускаемых ошибках, расхождении фактического состояния с заданным, о результативности двигательных действий в целом. Информация о движениях, поступающая в систему управления, играет значительную роль в образовании новых умений, в закреплении и автоматизации навыков, в совершенствовании техники стрельбы в целом. Из множества разнообразных двигательных действий отбираются и закрепляются только те, которые приводят к заданному результату. При повторении эти движения закрепляются и образуют прочный навык, в то время как остальные движения, не являющиеся по обобщенному анализу основной и дополнительной информации эффективными, не закрепляются. Поэтому в стрельбе из лука, где предметом углубленного технического совершенствования на протяжении многих лет является одно и то же действие – выполнение выстрела, наиболее трудной задачей является периодическое преобразование и обновление чрезвычайно прочно закрепленных действий для приведения их в соответствие с возросшим уровнем физической и психической подготовленности лучника.

Стрелкам из лука не приходится разучивать какие-то принципиально новые действия. Поэтому содержанием их специальной технической подготовки является постоянное совершенствование:

- устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень»;
- однообразия изготовки, хвата, захвата, фиксации (если она имеет место);

- однообразия прицеливания;
- восприятия мышечных усилий, связанных с сопротивлением давлению лука и его натяжением;
- восприятия мышечных усилий при выполнении выпуска (спуска);
- способности распределять микродвижения в микроинтервалах времени;
-согласованности между прицеливанием, натяжением лука и выполнением выпуска (спуска);
- автоматизма пусковых усилий при оптимальной устойчивости лука;
- надежности техники выполнения выстрела.

Под совершенствованием техники стрельбы понимается ее шлифовка и увеличение вариативности и помехоустойчивости в соответствии с усложняющимися условиями соревновательной деятельности.

Повышение уровня технической подготовленности не может проходить изолированно от других видов подготовки. Организуя процесс специальной подготовки лучника на определенном этапе, необходимо учитывать уровень его технической, психической, тактической, интеллектуальной подготовленности, функционального состояния его организма и соотносить все это с модельными характеристиками этих уровней. Определив степень различия между исходными и модельными характеристиками и правильно подобрав средства, формы и методы совершенствования, а также соблюдая регулярный контроль и учет динамики технической подготовленности, возможно более рациональное построение тренировочного процесса и его коррекция при изменении каких-либо условий подготовки (изменения календаря соревнований, травмы, заболевания).

Техническое совершенствование продолжается в течение всей многолетней подготовки стрелка из лука и при грамотной организации этого процесса приводит к росту технического мастерства. Под техническим мастерством подразумевается совершенное владение наиболее рациональной техникой движений, обеспечивающих выполнение высокоэффективного прицельного выстрела, при установке на достижение максимально возможного результата в сложных условиях ответственных соревнований. Принято выделять три этапа совершенствования технического мастерства: поисковый, стабилизации, адаптивного (приспособительного) совершенствования.

Основная цель технической подготовки на первом этапе заключается в формировании новой, наиболее рациональной и эффективной техники, улучшении предпосылок ее практического освоения, запоминании и заучивании отдельных движений, составляющих основу соревновательных действий. На втором этапе решается задача по углубленному, сознательному освоению, а затем закреплению целостных навыков соревновательных действий.

На третьем этапе целью технической подготовки является совершенствование сформированных навыков, повышение стабильности техники, прежде всего связанной с ее помехоустойчивостью, независимостью от сложных соревновательных условий и функционального состояния стрелка, расширение вариативности техники, представляющей собой способность стрелка из лука к оперативной коррекции своих двигательных действий в зависимости от изменения условий соревновательной деятельности, а также повышение экономичности техники выполнения высокоэффективного прицельного выстрела. Основными задачами каждого этапа являются:

1. Достижение высокой стабильности навыков, составляющих основу технических действий в стрельбе из лука, повышение эффективности их выполнения в усложненных соревновательных условиях.

2. Постоянное частичное изменение двигательных навыков, отдельных деталей технических приемов и согласованности их выполнения с учетом индивидуальных особенностей стрелков, изменения правил соревнований, тактики ведения стрельбы, совершенствования спортивного инвентаря и результатов научных исследований.

Для успешной реализации поставленных задач большое значение имеют правильно подобранные и грамотно примененные средства, формы и методы совершенствования, а также постоянный контроль и учет динамики технического мастерства стрелка из лука.

Своевременное определение причин возникновения и устранение ошибок в значительной степени влияет на эффективность процесса технического совершенствования. В связи с этим необходимо подбирать и разрабатывать эффективные приемы для их исправления.

Совершенствование спортивной техники продолжается в течение всей многолетней подготовки обучающегося. Под техническим мастерством понимается совершенное владение наиболее рациональной техникой движений, обеспечивающей достижение максимально высоких спортивных результатов в условиях острой соревновательной борьбы.

Технику стрельбы принято анализировать по следующим элементам: изготовка, хват, захват, натяжение лука, выпуск (спуск), управление дыханием, прицеливание.

Изготовка определяется положением ног, туловища, рук, головы.

Положение ног

Стрелок (правша) обычно стоит левым боком к мишени. Ноги, представляющие опору для всего тела, так как стрельба ведется в вертикальном положении, должны быть выпрямлены. Напряжением соответствующих мышц создается минимум внутренних степеней свободы для нижних конечностей и нижней части туловища, то есть движения во всех суставах (голеностопных, коленных, тазобедренных) должны быть минимальны.

Это является обязательным условием поддержания равновесия и снижения колебаний для

обеспечения неподвижности системы «стрелок-оружие». Естественно, что перенапряжение мышц ног и туловища недопустимо, так как это может вызвать раскоординацию в системе управления основными движениями.

Стопы ног расположены друг от друга примерно на ширине плеч, носки немного развернуты в стороны. Положение стоп ног должно быть постоянным, не изменяться от выстрела к выстрелу. Оно определяется расположением характерных точек стоп (передняя и задняя точки оси, проходящей через середину пятки и середину большого пальца).

Изготовка

Различают три основных варианта изготовки: открытая, боковая, закрытая.

Выбор того или иного варианта зависит от индивидуальных особенностей лучника. Эти варианты в основном различаются по положению туловища относительно линии мишени, определяемому в первую очередь положением стоп ног.

1. Открытая изготовка характеризуется наименьшим углом между рукой, удерживающей лук, и линией плеч (угол изготовки). При этом стопы располагаются таким образом, что стопа правой ноги находится впереди левой, то есть ось площади опоры проходит под углом к направлению стрельбы. Туловище в большей степени, чем при других вариантах изготовки, повернуто к мишени.

2. Боковая изготовка характеризуется большим углом изготовки, чем при открытой, при этом стопы ног располагаются почти параллельно.

3. Закрытая изготовка. Для нее характерен наибольший угол изготовки: правая нога располагается немного сзади левой.

Наиболее распространенной в настоящее время является боковая изготовка.

Все три разновидности изготовки подразделяются на предварительную и основную.

Предварительная изготовка заключается в выполнении движений, обеспечивающих правильную постановку стоп ног относительно друг друга и ориентацию туловища относительно линии мишени. Голова, как правило, немного повернута в сторону мишени. Лук либо удерживается на весу левой рукой, опущенной вдоль туловища, либо опирается нижним плечом на левую стопу и удерживается левой рукой, согнутой в локтевом суставе.

Основная изготовка заключается в выполнении необходимых действий для принятия стрелком положения с натянутым луком вплоть до касания тетивой определенных (индивидуальных) ориентационных точек на лице (подбородок, кончик носа).

Положение туловища

В изготовке стрелка из лука - это положение может быть оценено условной вертикальной осью. В зависимости от индивидуальных особенностей эта ось может располагаться стро-

го вертикально или с небольшим наклоном вперед. При таком положении туловища легче уменьшить нежелательное касание и давление тетивы на грудь стрелка.

Положение туловища должно подчиняться основному требованию – создавать биомеханическую опору и сохранять ее в течение всего времени выполнения выстрела. В связи с этим работа мышц туловища должна быть как можно менее вариативной, что требует постоянной тренировки.

Положение туловища определяется расположением характерных его точек (живота, таза, а также оси, проходящей через тазобедренные суставы).

Положение головы

Голова стрелка повернута лицом к мишени. Мышцы шеи, удерживающие голову в вертикальном положении и участвующие в повороте головы, не должны быть излишне напряжены. В противном случае это может нарушить кровоток, привести к чрезмерному напряжению мышц туловища и руки, выполняющей натяжение лука, что, в свою очередь, может вызвать дискоординацию движений и, как следствие, возникновение ошибок. Положение головы должно быть однообразным и не меняться в процессе выполнения выстрела, иначе это может негативно сказаться на качестве прицеливания.

Расстояние между глазами (ведущим глазом) и хвостовиком стрелы всегда должно быть постоянным, поэтому зубы должны быть плотно сжаты. Точки (точка) соприкосновения тетивы и лица (кончик носа, середина подбородка, справа от лица) должны быть постоянными.

Нижняя челюсть должна плотно соприкасаться с верхней частью кисти и напальчником, так как кисть руки, выполняющей натяжение лука, движется вдоль челюстной кости и однообразное место касания служит постоянным ориентиром правильности движения руки.

Ведущий глаз должен располагаться на некотором (одинаковом) расстоянии от плоскости выстрела для того, чтобы тетива не заслоняла мушку прицела.

Положение руки, удерживающей лук

Левая (обычно) рука, удерживающая лук, поднята в сторону мишени, выпрямлена и находится по отношению к оси позвоночного столба примерно под углом 90° (изменение этого угла зависит от дистанции).

Рука должна быть выпрямлена и закреплена в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах. Это закрепление осуществляется за счет одновременного напряжения мышц-антагонистов для каждого сустава. Рука, удерживающая лук, активно сопротивляется увеличивающемуся давлению лука в процессе его натяжения. Кисть, предплечье и плечо во время натяжения и удержания растянутого лука должны представлять собой жесткую систему вместе с плечевым поясом и головой.

Положение кисти руки, удерживающей лук

Положение кисти определяется выбранным способом удержания лука (хватом). Для удержания лука существует несколько видов хвата, различающихся по расположению ладони и пальцев на рукоятке лука: низкий, средний, высокий.

Каждый из них имеет свои достоинства и недостатки.

Общим для всех видов хвата является то, что рукоятка лука вставляется в «вилку», образуемую большим и указательным пальцами.

При низком хвате тыльная часть рукоятки плотно упирается в основание большого пальца, а боковая плотно прилегает к мышцам ладони. Условная ось лучезапястного сустава располагается под углом 45° к плоскости выстрела. Средняя часть кисти расположена примерно под углом 120° к предплечью. При низком хвате площадь соприкосновения ладони с рукояткой наибольшая.

При среднем хвате площадь соприкосновения значительно уменьшена благодаря тому, что кисть выпрямлена, угол по отношению к предплечью составляет примерно 180° и поэтому изгиба между кистью и предплечьем почти не существует. Основание большого пальца и нижняя часть ладони не касаются рукоятки лука.

При высоком хвате кисть несколько опущена вниз по отношению к предплечью, и площадь ее соприкосновения с рукояткой лука еще более уменьшена. Положение предплечья в основном диктуется необходимостью обеспечить свободный проход тетивы при выстреле. Для этого плечо должно быть пронировано в плечевом суставе так, чтобы создать минимум выступающих в сторону плоскости выстрела поверхностей предплечья. Сочленение предплечья с плечом должно быть жестким, эти два звена составляют единое целое. За счет внутренних сил нужно устранить возможные степени свободы в локтевом и лучезапястном суставах, оставляя тем самым минимальную возможность для перемещения кисти в плоскости выстрела.

Плечевой сустав должен быть, во-первых, максимально опущен вниз, во-вторых, по возможности, насколько позволяет беспрепятственный проход тетивы, приближен к плоскости выстрела. В таком положении плечевого сустава моменты внешних сил при растягивании лука оказываются минимальными, и, следовательно, уменьшается напряжение мышц, удерживающих лук. Уменьшается количество мышечных групп, фиксирующих лопатку в исходном положении, вследствие чего облегчается процесс управления ими. Все это делает изготовку менее вариативной и более стабильной – в этом главное условие ее рациональности.

Положение правой руки

Правая рука осуществляет захват, удержание и выпуск тетивы, а также участвует в натя-

жении лука.

Захват – способ удержания тетивы – может быть глубоким и средним.

Наиболее распространен глубокий захват. Он характеризуется тем, что кисть руки, осуществляющей захват, располагается перпендикулярно тетиве (перед натяжением лука). Тетива захватывается тремя (иногда двумя) пальцами таким образом, чтобы нагрузка на них была по возможности равномерной, а сама тетива располагалась на крайнем сгибе дистальных фаланг пальцев (указательный, средний, безымянный). Остальная часть пальцев и ладонь должны быть по возможности выпрямлены. Большой палец и мизинец насколько можно должны быть расслаблены. При среднем захвате тетива находится примерно на середине дистальных фаланг пальцев. Хвостовик стрелы помещается между указательным и средним пальцами и не должен касаться или зажиматься при натяжении лука и выпуске стрелы. С этой целью на напальчнике устанавливается супинатор.

После выполнения захвата левая рука поднимает лук, правая, находясь в полусогнутом состоянии, *удерживает тетиву*.

Перед началом натяжения правое плечо и предплечье расположены в горизонтальной плоскости, при этом плечевой сустав по возможности должен быть опущен, локоть правой руки несколько приподнят по отношению к продольной оси стрелы.

Натяжение лука

Перемещение всех звеньев правой половины пояса верхних конечностей должно быть согласовано так, чтобы тетива перемещалась в плоскости лука. При ее натяжении положение пальцев на тетиве и общее положение кисти относительно плоскости выстрела не должно изменяться.

Натяжение лука осуществляется одновременно мышцами правой руки и спины. Начальная фаза натяжения (первая фаза) лука осуществляется в основном мышцами правой руки. Средняя (вторая), и особенно заключительная (третья) фазы натяжения лука, выполняются в основном за счет сокращения мышц спины, приводящих лопатку к позвоночнику.

Заключительная фаза натяжения лука наиболее важна, так как непосредственно перед ее началом кисть руки, участвующей в натяжении лука, проходит (или фиксируется – в зависимости от разновидности техники) через определенные точки соприкосновения, расположенные на лице (кончик носа и середина подбородка или только подбородок). В том случае, если происходит фиксация кисти под подбородком, она имеет некоторые разновидности в зависимости от положения пальцев: подчелюстная, зачелюстная, зашейная.

В настоящее время наибольшее распространение получила подчелюстная фиксация, когда кисть находится под подбородком, большой палец и мизинец по возможности расслаблены. После выполнения фиксации и уточнения прицеливания кисть за счет сокращения

мышц спины и руки продолжает свое движение вдоль челюстной кости. Это движение после выполнения фиксации принято называть «дотягом».

При другом варианте техники кисть правой руки касается лица в тех же точках (главное, чтобы эти ориентиры всегда были постоянными), но не останавливается, а по мере уточнения прицеливания медленно движется назад вдоль челюстной кости, то есть усилие для натяжения лука не прекращается.

Учитывая эти особенности, необходимо обратить особое внимание на положение и работу руки, удерживающей лук, так как к ней предъявляются повышенные требования к сохранению надежного упора в лук как во время первой, так и во время второй фаз его натяжения.

Движение пальца, осуществляющего спуск (надавливание на спусковую кнопку или спусковой крючок размыкателя), должно быть плавным и автономным, чтобы не вызвать неконтролируемое возрастание напряжения на участвующих непосредственно в выполнении этого движения группах мышц.

Выпуск (спуск) – это освобождение тетивы от захвата. Он выполняется в процессе заключительной фазы натяжения лука. Основное требование к выпуску – это мгновенное, одновременное и полное расслабление пальцев, удерживающих тетиву. При соблюдении этого условия тетива как бы сама раскрывает полностью расслабленные пальцы и сходит с них с минимальным отклонением от плоскости выстрела.

Управление дыханием

При выполнении выстрела лучник стремится к наилучшей устойчивости системы «стрелок-оружие». Для этого возникает необходимость прекратить дыхание на время его выполнения, то есть исключить нежелательные движения грудной клетки. Задержка дыхания на 10-15 с не представляет трудности даже для нетренированного человека. Этого времени вполне достаточно для выполнения выстрела. По мере натяжения лука и непосредственно перед ним дыхание становится все более поверхностным и задерживается лучником на естественной дыхательной паузе, причем остановка должна быть в момент чуть меньше полувыдоха. Это наиболее рациональная и естественная остановка дыхания, при которой остается небольшой тонус дыхательных мышц, соответствующий общему тонусу организма.

Уровень кислорода в крови и его запас в легких вполне достаточен для нормального функционирования всех систем организма в течение 10-15 с. Причем по мере тренированности отодвигается рефлекторный порог позывов на вдох при уменьшении кислорода в крови.

При подобной задержке дыхания стрелок из лука не испытывает кислородного голодания,

то есть не наступает состояние гипоксии, и поэтому нет необходимости гипервентиляции легких. В случае гипервентиляции легких может произойти нежелательное для лучника явление перенасыщения кислородом крови, которое вызывает легкое головокружение, раскоординацию движений и потерю устойчивости.

Прицеливание

При выполнении прицеливания при стрельбе из традиционного лука необходимо помнить, что кисть руки, выполняющей натяжение лука, должна касаться челюстной кости и медленно двигаться назад за счет сокращения мышц руки и спины. Рот должен быть плотно закрыт.

Район прицеливания — это площадь круга, ограниченная окружностью с центром в точке прицеливания. Он может быть больше или меньше в зависимости от степени устойчивости положения лука. Чем выше уровень мастерства лучника, тем меньше район колебаний мушки прицела.

Положение головы должно обеспечивать наиболее выгодное положение глаз. Мышцы шеи ни в коем случае не должны быть перенапряжены, что может привести к дискоординации действий в заключительной фазе натяжения лука.

На начальном этапе совершенствования основной задачей является закрепление освоенной техники выстрела из лука, максимальная адаптация ее к индивидуальным особенностям обучающегося. В дальнейшем лучник должен стремиться к наиболее полной и успешной реализации своего технического потенциала в ответственных соревнованиях при воздействии на него различных факторов (неблагоприятные метеорологические условия, поломка или замена материальной части, острая конкуренция, психическая напряженность).

На этом этапе совершенствования необходимо выйти на такой уровень технического мастерства, чтобы он позволял обеспечивать эффективную реализацию тактических требований, которые будут постоянно усложняться по мере того, как стрелок будет повышать свое спортивное мастерство и участвовать во все более ответственных и крупных соревнованиях.

1. Стрельба по мишени на кучность.
2. Стрельба в заранее определенный район прицеливания по мишени.
3. Стрельба с установкой на максимальный результат с различных дистанций в отдельных сериях.
4. Стрельба с установкой на результат с уменьшением времени, отводимого на стрелковую серию с изменением темпа и ритма стрельбы.
5. Дуэльная стрельба.

6. Контрольная стрельба.

7. Стрельба в усложненных метеорологических условиях.

8. Стрельба с искусственно вводимыми помехами (замена отдельных элементов материальной части: лук, тетива, напальчник; изменение освещенности; введение звуковых раздражителей).

9. Стрельба на соревнованиях.

Этот метод способствует формированию у обучающихся целостного восприятия выстрела. Используется комплексная стрельба, которая характеризуется возрастанием степени психического напряжения. Для технического совершенствования необходимо применение комплексного метода психорегуляции, включающего в себя обучение релаксации, концентрации внимания на отдельных ощущениях, создание целостного мысленного образа выстрела из лука, моделирование соревновательной обстановки с программированием желаемого результата. Применение данного метода позволяет сократить сроки обучения и повысить качество выполнения как отдельных элементов техники, так и всего выстрела в целом, вносить необходимые значительные изменения в технику выполнения выстрела, если в том есть необходимость, а также значительно повысить помехоустойчивость стрелка, что позволяет ему в атмосфере ответственных соревнований более полно реализовать свой технический потенциал, наработанный в процессе подготовки.

Наиболее распространенные ошибки, которые могут возникать в процессе совершенствования в стрельбе из лука:

Положение и работа ног

1. Нерациональное расположение стоп ног относительно плоскости выстрела.

2. Непостоянное положение стоп ног относительно плоскости выстрела.

3. Недостаточное закрепление голеностопных, коленных и тазобедренных суставов,

4. Чрезмерное перенапряжение мышц ног.

Положение и работа туловища

1. Чрезмерный наклон вперед или назад относительно вертикальной оси позвоночного столба.

2. Чрезмерное смещение общего центра массы тела (ОЦМТ) относительно плоскости выстрела.

3. Чрезмерное смещение ОЦМТ на одну из ног (особенно левую у правшей).

4.Чрезмерное скручивание туловища.

5. Перенапряжение мышц поясничного отдела.

6. Недостаточно четкая и равномерная работа мышц спины, приводящих лопатку к позвоночнику, особенно в заключительной фазе выстрела.

7. Неадекватные реакции мышц спины, выполняющих натяжение лука, на щелчок кликера.

8. Непостоянное положение туловища.

Работа мышц шеи и положение головы

1. Недостаточный или чрезмерный наклон головы.

2. Непостоянное положение головы.

3. Недостаточный поворот головы в сторону мишени.

4. Перенапряжение мышц шеи.

5. Увеличение давления подбородком на кисть руки, выполняющей натяжение лука.

6. Увеличение давления подбородком на тетиву в процессе натяжения лука (обычно в процессе «дотяга»).

Положение и работа руки, удерживающей лук

1. Неоднообразный хват.

2. Излишнее напряжение мышц кисти, выполняющей удержание лука.

3. Недостаточное пронирование руки в локтевом суставе.

4. Недостаточное закрепление руки в локтевом суставе.

5. Нерациональное положение руки в плечевом суставе.

6. Нефиксированное положение плеча в плечевом суставе.

7. Нарушение фиксации плеча в плечевом суставе в процессе натяжения лука.

8. Нарушение фиксации в локтевом суставе в процессе натяжения лука.

9. «Складывание» (неконтролируемое движение левой руки вправо в момент выполнения выстрела).

10. Слишком раннее расслабление мышц руки, удерживающей лук в момент выполнения выпуска (спуска).

11. Отклонение лука вправо или влево относительно плоскости выстрела.

Работа и положение руки, выполняющей натяжение лука

1. Неоднообразный захват тетивы.

2. Нерациональный захват тетивы.

3. Перенапряжение пальцев, выполняющих захват тетивы.

4. Неадекватные реакции на щелчок кликера.

5. Неполное расслабление пальцев в момент выполнения выпуска тетивы.

6. Неравномерный (неодновременный) сход тетивы с пальцев в момент выпуска.

7. Излишнее напряжение мышц сгибателей руки.

8. Неравномерная работа мышц, выполняющих натяжение лука в завершающей фазе выстрела.

9. Непостоянное положение («прохождение») кисти через ориентировочные точки на лице (под подбородком, сбоку от подбородка).

Прицеливание

1. Смещение мушки от района прицеливания в момент выпуска тетивы.
2. Чрезмерное стремление удержать мушку в точке прицеливания (неподвижно).
3. «Ловля» точки прицеливания.
4. Излишняя концентрация внимания на мишени.
5. Непостоянное положение тетивы относительно мушки прицела.
6. Отклонение лука вправо или влево относительно плоскости выстрела.

Дыхание

1. Преждевременная задержка дыхания.
2. Задержка дыхания на вдохе в процессе натяжения лука.
3. Перенапряжение дыхательных мышц.
4. Резкий выдох и расслабление дыхательной мускулатуры в момент выпуска тетивы.
5. Нерациональное сочетание дыхания с выполняемыми действиями.

Программный материал по технике стрельбы из лука

Базовый уровень

- Ознакомление с элементами техники с использованием специальных тренажеров
- Изготовление, ремонт спортивного инвентаря для занятий стрельбой из лука
- Стрельба на дистанции 3-5 метров
- Учебная стрельба на дистанции 10 метров
- Учебная стрельба на дистанции 18 метров
- Освоение упражнений 12м (30+30 выстр.) + финал; 18м (30+30 выстр.) + финал

Углубленный уровень

- Совершенствование элементов техники стрельбы на дистанции 3-5 метров
- Учебно-тренировочная стрельба на дистанциях 18м, 25м, 30м, 50м, 60м, 70м, 90м
- Комплексная стрельба на дистанциях 18м, 25м, 30м, 50м, 60м, 70м, 90м
- Участие в соревнованиях
- Изготовление, ремонт спортивного инвентаря для занятий стрельбой из лука
- Судейская практика
- Судейская и инструкторская практика

2). Тактическая подготовка

Под тактической подготовкой в стрельбе из лука понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения и развивать у стрелков способность формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.

Целью тактической подготовки является формирование у обучающихся тактического мышления и обучения их необходимым действиям и приемам, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс ведения стрельбы в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.

Основные задачи тактической подготовки:

1) Формирование и совершенствование тактического мышления.

2) Разработка моделей тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии, упражнения в целом.

3) Определение содержания тренировочных занятий, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства стрелков из лука.

Под тактическим мышлением понимается мышление обучающегося, протекающее в процессе спортивной деятельности, характеризующейся часто возникающими экстремальными условиями во время ответственных соревнований и интенсивных тренировок, и непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Оно осуществляется совместно с моторными действиями, непосредственно связано с восприятием конкретной ситуации спортивной борьбы, часто протекает в условиях дефицита времени, значительных и интенсивных физических и психических напряжениях и совершается с учетом степени вероятности ожидаемых событий.

Тактическое мастерство определяется способностью обучающегося быстро и правильно оценивать изменения ситуации, в соответствии с этим создавать собственные тактические замыслы и реализовывать их самым эффективным способом.

Тактическое мышление характеризуется целым рядом особенностей: наглядно-образным, действенным и ситуативным характером мышления, быстротой, гибкостью, целеустремленностью, самостоятельностью, глубиной, широтой и критичностью мышления.

Тактическое мышление формируется в процессе обучения тактическим действиям

согласно принципу постепенности: вначале разучиваются элементарные действия, потом целостный прием, затем комбинация приемов. Тактические действия и комбинации разучивают вначале в облегченных условиях, затем условия постепенно усложняются и в конце моделируются условия, максимального приближенные к соревновательным.

Для совершенствования тактического мышления стрелков из лука используют следующие мероприятия:

1. При стрельбе в ветреную или дождливую погоду вместо внесения поправок в прицельные приспособления выполнять стрельбу с выносом (изменение района прицеливания).
2. В процессе стрельбы на дистанции в ветреную или дождливую погоду по сигналу тренера-преподавателя (это может быть неожиданностью) прекратить внесение поправок в прицельные приспособления и продолжить стрельбу с выносом.
3. По договоренности со стрелком (во время стрельбы) тренер-преподаватель вносит допустимые изменения в прицельные приспособления, не сообщая о них стрелку, и регистрирует время, затраченное обучающимся на выполнение необходимых действий по коррекции прицела.
4. В процессе стрельбы тренер-преподаватель изменяет количество времени, отводимого на выполнение стрелковой серии (3 и 6 стрел).
5. Выполнение стрельбы с изменением длительности отдельных фаз выстрела.
6. Во время стрельбы по сигналу тренера-преподавателя стрелок обязан заменить какой-либо компонент экипировки (наконечник, крагу, бинокль, рилис) или материальной части оружия (тетиву, прицел, стрелу) и продолжить стрельбу, выполняя при этом отладку и подгонку замененного компонента.
7. Проведение стрельбы (особенно контрольной) в условиях изменения освещенности и (или) введение звуковых помех.
8. Стрельба с изменением установки (со стороны тренера-преподавателя) на одиночный выстрел, стрелковую серию.
9. Проведение контрольной стрельбы с искусственно увеличенными или сокращенными интервалами времени между стрелковыми сериями, введение некоторых аспектов необъективного судейства.
10. Моделирование соревновательных условий с приглашением значимых для обучающихся зрителей.
11. Анализ тактических действий стрелков после тренировки, контрольной и соревновательной стрельбы.

12. Ведение дневника обучающегося.

Тактическая подготовка стрелков из лука должна осуществляться с учетом развития и совершенствования их тактических способностей на широкой психологической основе.

Вторая задача тактической подготовки также направлена на формирование тактического мышления, совершенствование тактического и технического мастерства стрелков из лука.

В спорте тактика рассматривается как совокупность средств, способов и форм борьбы за победу или для решения поставленных задач.

Средствами спортивной тактики являются все технические приемы, которые применяются в стрельбе из лука (изготовка, хват, захват, натяжение лука, прицеливание, управление дыханием, выполнение выпуска, спуска).

Способы представляют собой наиболее рациональные выполнения технических приемов (наиболее рациональные для данного стрелка варианты изготовки, хвата, захвата). Под формами подразумевается внешнее проявление тактических действий (как, каким образом, с какими временными характеристиками отдельных фаз выстрела в целом происходит его выполнение в зависимости от данной конкретной ситуации, особенности ведения всей стрельбы, варианты наиболее рационального поведения в процессе соревнований).

При разработке тактики стрельбы из лука учитываются следующие особенности данного вида спорта: отсутствие непосредственного контакта с противником (опосредованный контакт), многократное выполнение сложнокоординационных движений с малой амплитудой и развитием значительных усилий наряду с тонкой мышечной координацией; относительно большая длительность тренировок и соревнований (до 6 дней), сопровождающихся монотонной по своему характеру работой; высокая степень концентрации внимания на выполняемых действиях и мысленных операциях; значительные психические нагрузки, достаточно частое проведение соревнований и тренировок в сложных метеорологических условиях.

Под тактикой стрельбы из лука подразумевается наиболее рациональная организация поведения и действий стрелка для формирования и реализации наиболее эффективной в данных конкретных условиях программы выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии (3,6 выстрелов) и упражнения в целом с учетом его общей подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической), изменений психофункционального состояния организма и внешних условий.

Тактику стрельбы из лука целесообразно рассматривать как:

1. Тактику выполнения одиночного выстрела.
2. Тактику выполнения стрелковой серии.

3. Тактику выполнения стрелкового упражнения в целом.

Тактика выполнения одиночного выстрела является составной частью тактики выполнения стрелковой серии (3,6 выстрелов) и определяется способностью стрелка из лука предвидеть возможные негативные воздействия на него определенных факторов (внешние, внутренние) и осуществлять оперативную коррекцию двигательных действий для обеспечения эффективного прицельного выстрела.

Тактика выполнения стрелковой серии является составной частью выполнения упражнения в целом и определяется как проявление способности стрелка из лука управлять своим поведением в процессе выполнения стрелковой серии (грамотно распределить отведенное на нее количество времени и сил, то есть увеличить или уменьшить время отдыха, изменить его содержание в зависимости от уровня физической и психической подготовленности, самочувствия, наличия травм; внести по мере необходимости коррективы в прицельные приспособления, заменить стрелу; правильно определить момент подготовки и выполнения следующего выстрела в зависимости от изменений условий внешней среды: порывы ветра, интенсивность осадков) с учетом результативности одиночных выстрелов, возможного изменения установки на выстрел, динамики психического состояния. Тактика выполнения стрелкового упражнения определяется как способность стрелка управлять своим поведением в процессе всей стрельбы в зависимости от поставленной цели, четко сформулированных задач, силы, глубины и устойчивости мотивов, уровня общей подготовленности, динамики психофункционального состояния, состояния материальной части оружия и экипировки, результативности стрелковых серий, изменений условий внешней среды и других факторов, обусловливающих продуктивность спортивной деятельности.

Тактическое мастерство стрелка из лука непосредственно зависит от уровня развития физических, технических и психических качеств. Недостаточно развитые физические качества (особенно статическая и динамическая силовая выносливость) нередко ограничивают рост тактического мастерства стрелка из лука. Техническая подготовленность также определяет эффективность тактических действий. Особенно это касается стрелков высшей спортивной квалификации, так как решение сложных технических задач, решаемых в различных неблагоприятных ситуациях, заставляет обучающихся вносить изменения в выполнение того или иного технического приема или всего выстрела в целом с условием сохранения при этом его эффективности.

Тактического мастерства невозможно добиться и без необходимого развития различных психических процессов и функций: восприятия, представления, воображения, памяти, внимания, мышления, психомоторики.

Исходя из определений тактики стрельбы и поставленных задач, разработаны тактические планы, модели (математические, графические, словесные) тактики выполнения отдельного выстрела, стрелковой серии, упражнения в целом.

При разработке структурно-функциональной модели организации отдельного выстрела из лука (обычно используемой в стрельбе) рассматривается выполнение основных действий по выполнению выстрела, предварительно подразделив его на фазы.

1-я фаза - фаза предварительной подготовки к выстрелу.

Включает в себя действия стрелка с момента начала принятия предварительной подготовки (после отдыха между сериями, дистанциями, подхода к мишени) либо с момента окончания отдыха, если таковой имеется, после завершения предыдущего выстрела и до момента начала подъема лука.

2-я фаза - фаза принятия основной изготовки.

Включает в себя действия стрелка за период от момента начала подъема лука до касания тетивой ориентационных точек (подбородок, кончик носа).

3-я фаза - фаза завершения выстрела.

Включает в себя действия от момента касания тетивой ориентационных точек на лице (при фиксации правой руки это носит название «укладка») до момента завершения выстрела.

Предлагаемая схема дает возможность определения достаточно точных временных границ перехода от одной фазы к другой, которые могут быть легко наблюдаемы и регистрируемы (с помощью секундомера) на достаточном удалении от стрелка. Это очень важно для проведения педагогических наблюдений и регистрации временных характеристик в соревновательных условиях, так как тренер-преподаватель не имеет возможности находиться рядом со стрелками.

Далее каждая из фаз наполняется содержанием - определением действий и операций, выполняемых в цикле выстрела из лука.

Перечень основных действий и операций в цикле выстрела из лука:

1. Оценка своего психофункционального состояния.
2. Определение установки на предстоящий выстрел.
3. Мысленные формулы оптимального психофизического состояния (ОПС).
4. Мысленные формулы состояния мобилизации.
5. Мысленные формулы состояния покоя.
6. Индивидуальный способ настройки на выполнение выстрела.
7. Идеомоторное представление программы предстоящего выстрела.
8. Представление отдельных, наиболее значимых для стрелка элементов техники вы-

стрела.

9. Самооценка состояния готовности к выстрелу.
10. Самооценка точности выполнения хвата.
11. Самооценка точности выполнения захвата.
12. Самоконтроль за выполнением натяжения лука.
13. Самоконтроль за приемом основной изготовки.
14. Самооценка надежного упора в лук.
15. Саморегуляция точности основной изготовки.
16. Самооценка состояния готовности к завершающим действиям окончания выстрела.
17. Осознание момента касания спусковой кнопки рилиса (блочный лук).
18. Самоконтроль за координированием движений пальца, осуществляющего надавливания на кнопку рилиса (блочный лук) с колебаниями лука.
19. Самоконтроль за координированием расслабления пальцев, осуществляющих выпуск тетивы с колебаниями лука.
20. Зрительно-чувственный контроль состояния метеорологических условий.
21. Самоконтроль положения мушки в районе прицеливания.
22. Самоконтроль положения тетивы относительно мушки.
23. Самооценка целесообразности дальнейшего выполнения и завершения выстрела.
24. Прогнозирование результативности выполняемого выстрела.
25. Удержание состояния мобилизации и основной позы изготовки после выпуска тетивы.

Этот список основных действий и операций в цикле одиночного выстрела может быть изменен в зависимости от специализации (стрелок из классического или блочного лука), уровня подготовленности, задач на период подготовки.

После того как основные действия и операции, совершаемые стрелком в цикле выстрела, будут первоначально выявлены и разнесены относительно фаз, необходимо проверить полученную программу (схему) выстрела в облегченных условиях.

Для этого на тренировке, желательно в помещении (по возможности без явных помех), тренер-преподаватель регистрирует временные характеристики отдельных фаз, уточняя первоначальную программу организации выстрела в облегченных условиях.

Затем необходимо выявить основные факторы, которые могут негативно влиять на эффективность подготовки к выстрелу и его выполнение.

Для этого проводятся многократные педагогические наблюдения с регистрацией временных характеристик выполнения отдельных элементов, фаз и всего выстрела в целом (при этом учитывается качество выполнения элементов выстрела, результат, реакции стрелка на успешное и неуспешное выполнение им выстрела) в различных условиях соревнований

и тренировок.

Полученные тренером-преподавателем результаты сопоставляются с самооценкой их самим стрелком (стрелками), и таким путем выявляются те основные факторы, которые могут оказать негативное влияние на действия стрелка.

По характеру эти факторы подразделяют на внешние и внутренние.

К внешним факторам отнесены такие, как:

-неожиданное увеличение интенсивности осадков;

- сильный порывистый ветер с разных сторон;

- недостаточная освещенность мишеней;

- звук (скрип), иногда возникающий при трении стрелы о кликер;

- неожиданно громкое объявление судьи-информатора;

-вмешательство судьи;

- неожиданное изменение освещения;

- неожиданная поломка какого-либо компонента материальной части оружия или экипировки.

Перечень внутренних факторов:

- чрезмерное волнение;

- недостаточная мобилизация;

- излишняя ответственность;

- утомление;

- посторонние мысли, не связанные с подготовкой к выстрелу;

- мысли, непроизвольно возникающие в процессе выполнения выстрела;

- опасения неожиданного порыва ветра;

- неудовлетворительное состояние материальной части;

- резкое ощущение боли при наличии травмы;

- неожиданно высокий результат.

Список факторов изменяется в зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, уровня его мастерства и подготовленности.

После того как факторы выявлены, их ранжируют по степени значимости для обучающегося и подбирают средства и методы, направленные на снижение или полное устранение их негативного влияния.

Аналогично согласно данным определениям разрабатываются модели поведения в цикле стрелковой серии и выполнения упражнения в целом.

При разработке модели организации своего поведения в цикле стрелковой серии стрелок учитывает те действия и операции, которые он выполняет между циклами одиночных вы-

стрелов, например:

- замена стрелы;
- возможное внесение изменений в прицельные приспособления;
- увеличение или уменьшение времени отдыха и возможного изменения его содержания;
- принятие решения (на основе имеющейся или вновь поступившей информации) о выполнении всей серии или двух и более выстрелов без отдыха (3, 6 выстрелов).

При разработке модели выполнения стрелкового упражнения в первую очередь учитываются:

1) цели и задачи соревнования;
2) уровень тактической, психологической, технической, физической и интеллектуальной подготовленности;
3) условия предстоящего соревнования (климатические, метеорологические);
4) состав команд соперников и уровень их подготовленности;
5) трудности и препятствия, с которыми, возможно, придется иметь дело;
6) приемы и средства (педагогические, технические, функциональные, физические, двигательные), которые составляют основу планируемой тактики выступления;
7) возможность изменения запланированных действий.

В процессе разработки модели поведения обращают внимание на интеллектуальные особенности личности обучающихся, так как они проявляются достаточно отчетливо уже в том, как действует стрелок в проблемной ситуации. В зависимости от имеющего опыта оказываются различными возможности обучающихся (даже одинаковой квалификации) увидеть задачу и сформулировать ее, по-разному анализируются и используются исходные данные одной и той же задачи. В зависимости от этого применяются те или иные средства и приемы, используемые стрелками, меняются способы их выполнения.

Схема для формирования модели следующая:

- тактические требования, задачи;
- арсенал тактических и технико-тактических приемов, которыми владеет (должен овладеть) стрелок;
- прогнозируемые ситуации, которые могут возникнуть в процессе стрельбы;
- факторы, затрудняющие решение тактических задач;
- факторы, способствующие решению тактических задач;
- способы управления (самоуправления) поведением.

В процессе педагогических наблюдений, опроса, бесед, самооценок, получения объективных данных с помощью инструментальных методик тренер-преподаватель совместно со стрелками (в том случае, если стрелок обладает необходимыми знаниями и опытом) дора-

батывает, уточняет и совершенствует индивидуальную модель организации одиночного выстрела, поведения стрелка в цикле стрелковой серии и в процессе выполнения упражнения в целом.

Эта модель должна соответствовать спортивной квалификации, уровню общей подготовленности, индивидуальным и личностным особенностям конкретного обучающегося.

Разрабатываются и более общие модели, соответствующие определенному уровню квалификации обучающихся. Это нужно для того, чтобы тренер-преподаватель, сопоставляя модельные характеристики с имеющимися достижениями на данный момент, имел возможность определить уровень их соответствия и в зависимости от этого мог грамотно планировать дальнейший процесс тактической подготовки.

При решении третьей задачи тактической подготовки, связанной с формированием и рациональным распределением содержания тренировочных занятий, предусматривается применение разработанных средств и методов тактической подготовки позволило, с учетом поставленных задач, индивидуальных особенностей и уровня общей подготовленности, дозированно воздействовать на стрелков таким образом, чтобы постепенно сокращать уровень несоответствия показателей технических, тактических, функциональных, психологических, интеллектуальных и других компонентов спортивного мастерства показателям рациональной модели тактики стрельбы, совокупность которых предусматривает наиболее полную и эффективную реализацию накопленного в процессе тренировочных занятий потенциала и успешное выступление на соревнованиях.

При определении содержания тренировочных занятий тренер-преподаватель руководствуется тем, что последовательное выполнение определенных заданий постепенно формирует у стрелков из лука тактическое мышление на основе овладения и совершенствования ими тактических действий, представляющих собой комплексную деятельность лучника, требующую развития перцептивных, интеллектуальных и психомоторных способностей, знаний, умений и навыков.

Совершенствование тактических действий предполагает постепенное повышение уровня точности оценки спортивной ситуации, повышение эффективности умственного решения тактической задачи и улучшение качества (продуктивности) психомоторной реализации тактической задачи.

6) Бег на 200, 400 метров

Бег на короткие дистанции характеризуется относительной непродолжительностью работы при максимальной ее интенсивности. Некоторые специалисты к спринтерским

дистанциям относят те, в которых вторая половина пробегается быстрее первой, при условии, что первая была преодолена с максимально возможной скоростью. Под это определение попадают дистанции 100 и 200 м. Дистанцию 400 м, также принято относить к спринтерским, хотя она не отвечает требованиям предложенного определения, и если спортсмен пробежит первые 200 м с максимальной скоростью, то вторую половину он не сможет преодолеть быстрее по причине накопившегося утомления.

В спринтерском беге выделяют следующие фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Спринтерский бег является технически сложным двигательным действием. Для более успешного изучения техники бега целесообразно разделение целого движения на более простые части и освоение каждой из них в отдельности.

Перед началом обучения следует ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные достоинства и недостатки. Для этого выполняются повторные пробежки на отрезке 30-40 м в свойственной каждому ученику манере, при этом группа располагается таким образом, чтобы были хорошо видны все детали техники бегущего.

Обучение технике бега по прямой. Для начального обучения технике бега по прямой используют следующие упражнения:

движения руками (подобно движениям во время бега). Руки согнуты в локтях под углом около 90°, движение осуществляется вперед-назад, в переднем положении кисть поднимается до уровня подбородка;

бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой стопы на дорожку. Смотреть вперед, корпус держать прямо, опорная нога прямая, бедро маховой ноги поднимается до уровня горизонтали, активно встречать опору передней частью стопы, не опускаясь на пятку;

бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени. Корпус держать прямо, следить за согласованной работой рук и ног, не опускаться на пятку;

бег прыжковыми шагами. Корпус держать прямо, коленом маховой ноги тянуться вперед-вверх, после отталкивания нога выпрямлена во всех суставах;

бег с ускорением с переходом в бег по инерции. Держаться высоко на стопе, бежать по инерции, упруго ставя стопу на опору, стараться дольше сохранить набранную скорость без активных отталкиваний;

бег с ускорением на 40-60 м в 3/4 интенсивности от максимальной.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При беге с ускорением нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег).

Обучение технике бега по повороту.

В спринтерских дистанциях 200 и 400 м спортсменам приходится часть пути преодолевать по повороту, при этом возникает центробежная сила, которая возрастает с увеличением скорости бега и уменьшением радиуса виража. Для более эффективного прохождения этой части дистанции бегунам необходимо вносить некоторые коррективы в технику бега. При входе в поворот и беге по повороту необходимо наклонять туловище влево. Ступни ног при этом ставятся с небольшим поворотом влево, правая рука движется больше внутрь, а левая наружу. Выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона влево.

Для начального обучения бегу по повороту используют следующие упражнения:

бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной;

бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности;

бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью;

бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью;

бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

При выполнении упражнений бег должен быть свободным. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.

При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы.

Обучение технике высокого старта и стартовому разгону

Как было отмечено выше, бег на короткие дистанции спортсмены начинают с низкого старта. Перед его изучением целесообразно вначале освоить более простой вариант старта – высокий. Для этого используют следующие упражнения:

выполнение команды «На старт!» - одна нога (обычно сильнейшая) выставляется вперед к стартовой линии, а другая отставляется на пол шага назад, немного в сторону, носком, развернутым немного наружу, колени слегка согнуты. Плечи и руки опущены вниз, туловище прямое, тяжесть тела распределена на обе ноги;

выполнение команды «Внимание!» - туловище наклоняется вперед, вес тела переносится на согнутую впереди стоящую ногу, таз подается вперед, руки сгибаются в локтях. Положение рук и ног разноименное;

начало бега без сигнала, самостоятельно (15-20 м). Первые шаги выполняются упругой постановкой стоп под себя, с активной работой рук при сохранении общего наклона;

начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м);

начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном (акцентированном) вынесении бедра вперед.

Начинать обучение технике бега со старта следует, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, и стараться сохранять его возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

Обучение технике низкого старта и стартовому разгону

После освоения техники высокого старта переходят к обучению низкому старту. Для этого используют следующие упражнения:

выполнение команды «На старт!» (описание в разделе техника);

выполнение команды «Внимание!»;

начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м);

начало бега по сигналу;

начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

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

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Примерной программы спортивной подготовки учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения программы спортивной подготовки по национальному многоборью РС(Я), на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно -методические инструментарии тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий. Материально-технические условия:

- Обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.
- 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 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);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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. Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в примерной программе спортивной подготовки по национальному многоборью с учетом таблица 12.

Таблица 12- Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Тутум эргиир (разноуровневый)	комплект	10
2.	Гантели переменной массы (от 1 кг до 25 кг)	комплект	1
3.	Гири спортивные (6 кг, 8 кг, 12 кг, 24, 32 кг)	комплект	1
4.	Гребной тренажер	штук	1
5.	Гриф штанги (детский) (5 кг, 10 кг)	комплект	на помост
			1
6.	Гриф штанги "олимпийский" для женщин 15 кг	штук	на помост
			1

7.	Гриф штанги "олимпийский" 20 кг	штук	на помост 1
8.	Диски для штанги (2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25кг)	комплект	1
9.	Доска упора для мас-рестлинга	штук	2
10.	Палки для перетягивания	штук	10
11.	Мат для вольной борьбы	комплект	1
12.	Магнезия	кг	на занимающегося 0,2
13.	Магнезница	штук	2
14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 кг до 13 кг)	комплект	1
15.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	штук	3
16.	Скакалка	штук	12
17.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
18.	Стеллаж для хранения дисков и грифов	штук	1
19.	Стойки для приседаний со штангой	штук	на помост 1
20.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
21.	Турник	штук	4

5.2. Кадровые условия реализации Программы

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

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП);
- 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 «национальное многоборье», 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

Программа разработана в соответствии с:

- федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 ноября 2025 года № 964;
- Данная программа составлена на основе образовательной программы по виду спорта национальное многоборье для ДЮСШ. Автор: Крылов Николай Романович, тренер по национальным видам спорта.
- индивидуальных программ практикующих тренеров по подготовке спортивного

резерва РЦНВС по национальному многоборью, борьбе хапсагай, якутские национальные прыжки, стрельба из традиционного лука и мас-рестлинг.

Информационное обеспечение Программы включает следующие информационные материалы, необходимые для использования в работе:

1. Кочнев, В.П. Применение физических упражнений, игр, национальных видов спорта в системе физического воспитания и образования в Республике Саха (Якутия) / В.П. Кочнев // Физическая культура и спорт: тенденции развития в условиях Азиатско-Тихоокеанского региона: материалы межд. науч.-практ. конф. (26-27 июля 2004 г.). - Якутск: Изд-во ЯГУ, 2004. - С. 118-121.

2. Кочнев, В.П. Роль народных игр и национальных видов спорта в воспитании подрастающего поколения / В.П. Кочнев // Физическое воспитание детей и молодежи: проблемы и пути их решения: материалы респ. науч.-практ. конф. (22-27 ноября 1999 г.). - Якутск: Сахаполиграф- издат, 2000. - С. 14-18.

3. Национальные виды спорта народов Якутии: правила соревнований / под общей ред. В.П. Кочнева; Государственный комитет РС (Я) по физической культуре и спорту; Республиканский центр национальных видов спорта им. В. Манчаары. - М.: Советский спорт, 2009. - 100 с.: ил.

4. Андросов, Г.Г. Хапса5айдаЬыы туЬунан / Г.Г. Андросов. - Якутск: Якутское книжное изд-во, 1963. - 59 с.

5. Шилин, Ю.Н. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения[текст] / Ю.Н. Шилин, Е.Н. Белевич. – М.: Дивизион, 2011. – 280 с.

6. Шилин, Ю.Н. Стрельба из лука: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, школ высшего спортивного мастерства[текст] / Ю.Н. Шилин, Л.В. Тарасова, А.А. Насонова. – М.: Советский спорт, 2006. – 136 с.

7. Борохин М.И. История развития мас тардыһыы (перетягивание палки) в Якутском государственном университете / Борохин М.И., Дегтярев Ф.М., Захаров А.А. // Материалы Республиканской научно-практической конференции «Развитие физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) в начале XXI века: состояние, проблемы и перспективы». – Якутск, 2001. – С. 34.

8. Борохин М.И. Подготовка спортсменов по перетягиванию палки «мас тардыһыы» в Якутском государственном университете / Борохин М.И., Захаров А.А. // Материалы II Республиканской научно-практической конференции «Национальные виды спорта, народные игры в современной системе физического воспитания и образования». – Якутск, 2002. – С.109-112.

9. Захаров А.А. Планирование тренировочного процесса спортсменов по мас тар-

дыһыы в Якутском государственном университете / Захаров А.А., Захарова Я.Ю., Борохин М.И. // Материалы Республиканской научно-практической конференции «Развитие физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) в начале XXI века: состояние, проблемы и перспективы». – Якутск, 2001. – С. 32-34.

10. Захаров А.А. Рекомендации для дальнейшего развития мас тардыһыы (перетягивание палки) / Захаров А.А., Борохин М.И., Захарова Я.Ю. // Материалы II Республиканской научно-практической конференции «Национальные виды спорта, народные игры в современной системе физического воспитания и образования». – Якутск, 2002. – С. 112.

11. Учебное пособие «Якутские прыжки», Григорьев И.Ю., издание отдела информационного обеспечения РЦНВС им.В.Манчаары, Якутск 2012 г.

12. 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.

13. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

14. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

5.4. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.