



ГАУ ДО РС (Я) «Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»  
Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей  
Республики Саха (Якутия)

СОГЛАСОВАНО:  
Член Экспертного совета

\_\_\_\_\_/Пестряков И.П./

«11» мая 2021г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Председатель НМС МАН РС (Я)

\_\_\_\_\_/Яковлева А.В./

Протокол №3

«11» мая 2021г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ЯКУТСКИЕ ПРЫЖКИ»  
(профильная смена)

### Направление:

Спорт – якутские прыжки

### Авторы программы:

Гуляев М.Д. – дпн, председатель постоянного комитета Государственного собрания (Ил Тумэн) РС (Я) по делам молодежи, физической культуре и спорту

Пестряков И.П. – мастер спорта РС (Я), старший тренер сборной команды РС (Я) по якутским прыжкам среди детей

### Целевая аудитория:

Юноши (до 18 лет)

## Пояснительная записка

Настоящая образовательная программа «Якутские прыжки» (далее программа) является программой спортивной подготовки по виду спорта якутские прыжки, предназначенная для детей, проявивших одаренность в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (ДЮСШ, СШ, СШОР и т.п.) Российской Федерации по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта согласно Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", отобранных Экспертным советом Фонда на основании утвержденных критериев отбора обучающихся. Программа разработана с учетом возрастных особенностей организма юных спортсменов, спортивной квалификации, целей и задач годового макроцикла подготовки. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ для спортивно одаренных детей. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, согласно минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными на основании с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

**Критерии отбора:** сильнейшие спортсмены по данному виду спорта Республики Саха (Якутия), отобранные по утвержденным критериям и спортивными результатами на Первенствах РС (Я) и ДВФО.

**Сроки проведения:** 2-13 ноября 2021 г.

**Цель программы:** подготовка юных спортсменов к успешному выступлению на важнейших всероссийских и международных соревнованиях.

**Учебно-тренировочные задачи,** решаемые в рамках программы по якутским прыжкам:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта якутские прыжки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта якутские прыжки;
- воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программ спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режима работы, определяются величины и направленность тренировочных нагрузок, производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса микроциклах. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применение восстановительных средств).

Тематический план образовательной программы  
«ЯКУТСКИЕ ПРЫЖКИ»  
(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
1	Тактическая подготовка	7

2	Общая физическая подготовка	13
3	Специальная физическая подготовка	11
4	Отработка стандартных положений в партере	22
5	Отработка стандартных положений в стойке	23
6	Восстановительные мероприятия	14
Итого:		90 акад. ч.

**Поурочный план учебно-тренировочных занятий**

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
<b>02 ноября 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание,	
Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.))			
- ускорения 2x100 обратно (через 100м ходьбы)	1 акад. час	2 х - энергичный бег, максимальной скоростью	
- взрывные упр. (сидя на тумбочке отталкиваясь одной ногой вверх) - взрывные упр. (стоя на тумбочке отталкиваясь одной ногой вверх)	2 акад. час	Пр-50, Л-50, Пр-50, Л-50- отталкивание нужно выполнять как можно выше.	Тумбочки 4-5 шт.
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.))			
- бег 5x60м с грузом (баллон) Обратно выполнять быстрые шаги (Ыстанга)	2 акад. час	5х - бег выполнять с максимальной скоростью, руки ноги работают разноименно.	Баллон (покрышка от легкого автомобиля), Ремень, веревка.
- Специальная сила (вставание на тумбочке с маленьким весом)	1 акад. час	2х, П/10, Л/10- упражнения выполняем до выпрямления ног.	Штанга, блины.
<b>03 ноября 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.))			
ОРУ в беге: - приставными прыжками (правым, левым) боком - бег с высоким подниманием бедра - бег с захлестыванием	2 акад. час	- прыжки как можно выше, работаем руками  - руки ноги работают энергично	

<p>голени назад - вынос прямых ног вперед (назад, в сторону) - ускорение</p>		<p>- ноги прямые, работаем энергично 2х - скорость максимальная</p>	
<p><b>Прыжки Кылыы.</b> - прыжки с отягощением (2-6 кг) на поясе  - прыжки с увеличенного (на 5 шага) разбега  - прыжки в затрудненных условиях (по махам разбег)</p>	1 акад. час	<p>3-4 х - следить за постановкой ноги в разбеге и в отталкивании (чтобы стопа не «проваливалась») 3-4 х - следить за тем, что учащиеся «справлялись» с повышенной скоростью в отталкивании 2-3 х - особое внимание обратить на постановку стопы ноги для отталкивания корректировки разбега</p>	Жилет с утяжелителем, или пояс
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.)</b>			
- Выпады шагами с весом.	2 акад. час	8-10 х - бедро выводить активно	Штанга
- прыжки с полного разбега 3х3 (ус тогул ус) на результат	1 акад. час	- выполнять прыжки внимательно, свободно без лишнего напряжения. С расчетом на отталкивание	Метки
<b>04 ноября 2021 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.)</b>			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.)</b>			
<p><b>ОРУ в беге:</b> - приставными прыжками (правым, левым) боком - бег с высоким подниманием бедра - бег с захлестыванием голени назад - вынос прямых ног вперед (назад, в сторону) - ускорение</p>	2 акад. час	<p>- прыжки как можно выше, работаем руками  - руки ноги работают энергично  - ноги прямые, работаем энергично 2х - скорость максимальная</p>	
<p><b>Прыжки Ыстанга.</b> - прыжки с отягощением (2-6 кг) на поясе  - прыжки с увеличенного</p>	1 акад. час	<p>3-4 х- следить за постановкой ноги в разбеге и в отталкивании (чтобы стопа не «проваливалась») 3-4 х- следить за тем, что</p>	Жилет с утяжелителем, или пояс

(на 5 шага) разбега  - прыжки в затрудненных условиях (по махам разбег)		учащиеся «справлялись» с повышенной скоростью в отталкивании 2-3 х- особое внимание обратить на постановку стопы ноги для отталкивания корректировки разбега	
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.)</b>			
- ускорения 2x100 обратно (через 100м ходьбы)	2 акад. час	2 х - энергичный бег, максимальной скоростью	
- взрывные упр. (сидя на тумбочке отталкиваясь одной ногой вверх) - взрывные упр. (стоя на тумбочке отталкиваясь одной ногой вверх)	1 акад. час	Пр-50, Л-50 - отталкивание нужно выполнять как можно выше. Пр-50, Л-50	Тумбочки 4-5 шт.
<b>05 ноября 2021 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.)</b>			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
<b>Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.)</b>			
ОРУ в беге: - приставными прыжками (правым, левым) боком - бег с высоким поднятием бедра - бег с захлестыванием голени назад - вынос прямых ног вперед (назад, в сторону) - ускорение	2 акад. час	- прыжки как можно выше, работаем руками  - руки ноги работают энергично  - ноги прямые, работаем энергично 2х - скорость максимальная	
Прыжки Куобах. - прыжки с отягощением (2-6 кг) на поясе  - прыжки с увеличенного (на 5 шага) разбега  - прыжки в затрудненных условиях (по махам разбег)	1 акад. час	3-4 х- следить за постановкой ноги в разбеге и в отталкивании (чтобы стопа не «проваливалась») 3-4 х- следить за тем, что учащиеся «справлялись» с повышенной скоростью в отталкивании 2-3 х- особое внимание обратить на постановку стопы ноги для отталкивания корректировки разбега	Жилет с утяжелителем, или пояс
<b>Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.)</b>			

- бег 5х60м с грузом (баллон) Обратно выполнять быстрые шаги (Ыстанга)	2 академ. час	5х - бег выполнять с максимальной скоростью, руки ноги работают разноименно.	Баллон (покрышка от легкого автомобиля), Ремень, веревка.
- Специальная сила (вставание на тумбочке с маленьким весом)	1 академ. час	2х, П/10, Л/10- упражнения выполняем до выпрямления ног.	Штанга, блины.
<b>06 ноября 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, Растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
- ускорения 100 м Кылыы: - глубокие прыжки	2 академ. час	2х- энергичный бег, максимальной скоростью 3х10- Прыжки с полу-приседа	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	3х Работа с резиной	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
- ускорения 2х100 обратно (через 100м ходьбы)	1 академ. час	2 х - энергичный бег, максимальной скоростью	
- взрывные упр. (сидя на тумбочке отталкиваясь одной ногой вверх) - взрывные упр. (стоя на тумбочке отталкиваясь одной ногой вверх)	2 академ. час	Пр-50, Л-50- отталкивание нужно выполнять как можно выше.	
<b>07 ноября 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
- ускорения 100 м Ыстанга: - глубокие прыжки	2 академ. час	2х- энергичный бег, максимальной скоростью 3х10- Прыжки с полу-приседа	
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	3х Работа с резиной	Жгут, канат
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
- бег 5х60м с грузом (баллон) Обратно выполнять быстрые шаги (Ыстанга)	2 академ. час	5х - бег выполнять с максимальной скоростью, руки ноги работают разноименно.	Баллон (покрышка от легкого автомобиля), Ремень, веревка.

- Специальная сила (вставание на тумбочке с маленьким весом)	1 академ. час	2х,П/10,Л/10- упражнения выполняем до выпрямления ног.	Штанга, блины.
<b>08 ноября 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Восстановительные мероприятия 8 академ. ч.			
Выезд на природу	8 академ.ч.		
<b>09 ноября 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
- ускорения 100 м Кылыы: Прыжки через барьеры	2 академ. час	2х- энергичный бег, максимальной скоростью 7-8х10- выполняется без остановки, особое внимания ставим на поднимания бедра	Барьеры
- напрыгивание на тумбочку и спрыгивания с тумбочки «Куобах»	1 академ. час	10х - выполняется без остановки, особое внимания ставим на поднимания бедра	Тумбочки
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
- свободный бег 200 м.	2 академ. час	3х - бег в среднем темпе	
- полу-присед с легким весом	1 академ. час	5х10	Штанга
<b>10 ноября 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
- ускорения 2х100 обратно (через 100м ходьбы)	1 академ. час	2 х - энергичный бег, максимальной скоростью	
- взрывные упр. (сидя на тумбочке отталкиваясь одной ногой вверх) - взрывные упр. (стоя на тумбочке отталкиваясь одной ногой вверх)	2 академ. час	Пр-50, Л-50  - отталкивание нужно выполнять как можно выше. Пр-50, Л-50	Тумбочки 4-5 шт.
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
- бег 5х60м с грузом	2 академ. час	5х - бег выполнять с	Баллон

(баллон) Обратно выполнять быстрые шаги (Бстанга)		максимальной скоростью, руки ноги работают разноименно.	(покрышка от легкого автомобиля), Ремень, веревка.
- Специальная сила (вставание на тумбочке с маленьким весом)	1 акад. час	2х- упражнения выполняем до выпрямления ног. П/10 Л/10	Штанга, блины.
<b>11 ноября 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.)			
ОРУ в беге: - приставными прыжками (правым, левым) боком - бег с высоким подниманием бедра - бег с захлестыванием голени назад - вынос прямых ног вперед (назад, в сторону) - ускорение	1 акад. час	- прыжки как можно выше, работаем руками  - руки ноги работают энергично  - ноги прямые, работаем энергично 2х - скорость максимальная	
Прыжки Кылыы. - прыжки с отягощением (2-6 кг) на пояс  - прыжки с увеличенного (на 5 шага) разбега  - прыжки в затрудненных условиях (по махам разбег)	2 акад. час	3-4 х- следить за постановкой ноги в разбеге и в отталкивании (чтобы стопа не «проваливалась») 3-4 х- следить за тем, что учащиеся «справлялись» с повышенной скоростью в отталкивании 2-3 х- особое внимание обратить на постановку стопы ноги для отталкивания корректировки разбега	Жилет с утяжелителем, или пояс
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.)			
- Выпады шагами с весом.	1 акад. час	8-10 х - бедро выводить активно	Штанга
- прыжки с полного разбега 3х3 (ус тогул ус) на результат	2 акад. час	- выполнять прыжки внимательно, свободно без лишнего напряжения. С расчетом на отталкивание	Метки
<b>12 ноября 2021 года</b>			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	



Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.))			
ОРУ в беге: - приставными прыжками (правым, левым) боком - бег с высоким подниманием бедра - бег с захлестыванием голени назад - вынос прямых ног вперед (назад, в сторону) - ускорение	1 акад. час	- прыжки как можно выше, работаем руками  - руки ноги работают энергично  - ноги прямые, работаем энергично 2х - скорость максимальная	
Прыжки Ыстанга. - прыжки с отягощением (2-6 кг) на поясе  - прыжки с увеличенного (на 5 шага) разбега  - прыжки в затрудненных условиях (по махам разбег)	2 акад. час	3-4 х- следить за постановкой ноги в разбеге и в отталкивании (чтобы стопа не «проваливалась») 3-4 х - следить за тем, что учащиеся «справлялись» с повышенной скоростью в отталкивании 2-3 х- особое внимание обратить на постановку стопы ноги для отталкивания корректировки разбега	Жилет с утяжелителем, или пояс
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.))			
- ускорения 2х100 обратно (через 100м ходьбы)	1 акад. час	2 х - энергичный бег, максимальной скоростью	
- взрывные упр. (сидя на тумбочке отталкиваясь одной ногой вверх) - взрывные упр. (стоя на тумбочке отталкиваясь одной ногой вверх)	2 акад. час	Пр-50, Л-50- отталкивание нужно выполнять как можно выше. Пр-50, Л-50	Тумбочки 4-5 шт.
13 ноября 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
Отъезд			

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки спортсменов определяется и может варьироваться в зависимости от текущего уровня подготовленности, сроков акклиматизации, индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок, сроков пребывания в РЦВиПОД РС (Я), планов предстоящей соревновательной деятельности. Допускается перераспределение объема тренировочной нагрузки.

Основными формами учебно-тренировочной работы в рамках программы являются групповые и индивидуальные занятия, мастер-классы, теоретические занятия,

соревновательная подготовка в форме контрольных схваток, психологическая подготовка, физическая подготовка.

Распределение тренировок в течение дня: утренняя тренировка 07:00 – 07:45 (45 минут (1 академический час); дневная тренировка 11:00 – 13:00 (135 минут (3 академических часа); вечерняя тренировка 15:30 – 17:45 (135 минут (3 академических часа).

Общее время тренировок 7 академических часов в день – трехразовые тренировки и активный отдых.

### **Состав рекомендованных тренеров и экспертов для реализации образовательной программы.**

Для проведения тренировочных занятий с 09 по 22 августа 2021 года рекомендуются тренеры и эксперты:

1. Пестряков Иван Петрович – старший тренер сборной команды РС (Я) по якутским прыжкам среди детей, мастер спорта РС (Я).

2. Егоров Василий Иванович - и.о. директора государственного бюджетного учреждения Республики Саха (Якутия) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва», Заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Заслуженный тренер Республики Саха (Якутия), член Экспертного совета;

3. Гоголев Николай Ефимович - директор Института физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «СВФУ им. М.К. Аммосова», член Экспертного совета

### **Предварительная подготовка к освоению образовательной программы:**

1. Результаты выступлений на Первенствах РС (Я);
2. Прохождение программы по этапам подготовки;
3. Результаты сдачи нормативов ОФП и СФП;
4. Положительные результаты прохождения углубленного медицинского осмотра.

### **Оценка результатов**

В течение образовательной смены, осуществляется педагогический тренерский контроль в форме экспертной оценки выполнения тренировочных упражнений.

Итоговая индивидуальная оценка формируется на основе совокупного учета данных: педагогического тренерского контроля в течение смены, спортивно-технических результатов в соревновательном сезоне и в возрастной группе, экспертной оценки качества соревновательной деятельности. Формат оценки по 10-балльной шкале.

### **Ожидаемые результаты:**

- выполнение индивидуальных нормативов.

### **Сопровождение после окончания смены**

Консультация старшего тренера. Разработка плана индивидуальной подготовки спортсмена.

### **Межпрофильные мероприятия**

Юные спортсмены проведут массовые соревнования с представителями направлений Наука, Искусство. Посетят кружковые занятия, концерты, музеи.

### **Условия проведения, требования к инфраструктуре**

1. Спортивный зал для общекомандных тренировок со специальным инвентарем по якутским прыжкам (легкоатлетический манеж).

2. Спортивные игровые площадки на открытом воздухе, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные.

3. Тренажерный зал для общей физической подготовки юных спортсменов;

4. Кабинет для комплексного тестирования функционального состояния юных спортсменов;

5. Комплект анализатора состава тела "МЕДАСС" АВС-02, Комплект оборудования «Омега-С», компьютер, ноутбук.

6. Кабинет для проведения теоретических занятий с интерактивной доской, проектором.
7. Восстановительно-оздоровительный комплекс (бассейн, спа, баня).