


Муниципальная бюджетная организация  
дополнительного образования <<ДЮСШ п. Сангар>>

РАССМОТРЕНО Решением Педагогического Совета школы № <u>1</u> приказа от <u>04.10.24</u>	СОГЛАСОВАНО Зам. Директора по УВР Харбина И.И. <i>И.И. Харбина</i> От <u>04.10.2024</u> 2024г.	УТВЕРЖДЕНО Директор Кузнецк А.В. <i>А.В. Кузнецк</i> № <u>18</u> приказа от <u>04.10.24</u> 
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
СЕКЦИИ ПО ЯКУТСКИМ НАЦИОНАЛЬНЫМ  
ПРЫЖКАМ  
(начальная подготовка-1)

2024-2025 год

Возраст детей от 10 до 16 лет

Срок реализации 32 недели

Тренер-преподаватель: Кривошапкин К.К.

с. Себян-Кюель, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты обучения	4
3. Содержание	7
4. Структура и содержание тренировки	9
5. Периодизация тренировок по якутским прыжкам	10
6. Отслеживание результатов	11
7. Зачетные нормативы по якутским национальным прыжкам	12
8. Календарно-тематическое планирование	15
9. Материально-техническая база	15
10. Дневник самоконтроля спортсмена	16
11. Список использованной литературы	18

## 1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и программы «Национальные виды спорта РС (Я). Программа для ДЮСШ РС (Я)» (автор В.П. Кочнев, 2010 г.).

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации и Республики Саха (Якутия):

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки России от 17.12. 2010 № 1897;

- Закон РС (Я) «О физической культуре и спорте в РС (Я)», принятый постановлением Государственного собрания (Ил Тумэн) от 18 июня 2009 г. (З№328-IV);

- Концепция развития национальных видов спорта в первой четверти XXI века, одобренной Президентом РС (Я) 20 мая 2002 г.;

Содержание данной программы направлено в первую очередь на выполнение федерального государственного общеобразовательного стандарта в основной школе и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Программа кружка рассчитана на школьников в возрасте от 10 до 16 лет. Она предусматривает проведение практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. При разработке программы был учтен многолетний опыт работы тренеров по якутским прыжкам. На освоение данной программы отводится в неделю 9 часов, в год 288 часов.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность, приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, а также на развитие двигательных качеств. Преодоление постепенно увеличивающихся тренировочных нагрузок, спортивная борьба на соревнованиях развивает такие положительные качества, как смелость, настойчивость, воля, трудолюбие, содействуют нравственному становлению подрастающего человека.

Таким образом, занятия якутскими национальными прыжками не только приобщают детей и подростков к миру высоких спортивных достижений, но и являются важным средством педагогического воздействия.

Кроме того, не менее 2-х раз в учебном году (сентябрь, май) проводятся испытания по контрольным упражнениям (тестам).

Содержание учебно-тренировочной работы в кружке должно отвечать требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

**Основные цели и задачи:** Основной целью является пропаганда якутских национальных прыжков, гармоничное развитие личности, укрепление физического и нравственного развития, формирование общей культуры и здорового образа жизни, укрепление здоровья, отказ от вредных привычек, адаптация детей к жизни в современном обществе, достижение спортивных результатов.

**Основными задачами являются:**

- привитие учащимся интереса к якутским прыжкам;
- выполнение нормативов по якутским прыжкам;
- достижение разносторонней физической подготовленности;

- осуществление физкультурно-оздоровительной, нравственной и воспитательной деятельности среди детей, направленной на обеспечение условий для укрепления их здоровья и самосовершенствования личности;
- ведение работы по привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- принятие потребности физического и нравственного самосовершенствования, воспитание морально-волевых качеств, готовности к труду и обороне;
- достижение высокого уровня тренированности и спортивных результатов;
- подготовка спортивного резерва.

## 2. Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях по якутским прыжкам;
- названия и виды якутских прыжков;
- правила соревнований по якутским прыжкам;
- о физических возможностях собственного организма при выполнении физических упражнений;
- основы личной гигиены и поддержания нормального внешнего вида;
- основы профилактики травматизма на занятиях якутскими прыжками;

Учащиеся должны уметь:

- правильно выполнять все три вида якутских прыжков;
- выполнять зачетные нормативы по якутским прыжкам;
- взаимодействовать с товарищами в процессе тренировочных занятий;
- контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- правильно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях и соревнованиях по якутским прыжкам;
- вести дневник самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью.

- † Расширение двигательного опыта учащихся посредством якутских прыжков;
- † Овладение учащимися базовыми основами якутских прыжков;
- † Формирование начальных умений и навыков, необходимых для дальнейших занятий якутскими прыжками;
- \* Укрепление здоровья учащихся посредством занятий якутскими прыжками;
- \* Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- † По возможности участвовать в городских и республиканских соревнованиях;
- † Подготовка призеров городских и республиканских соревнований;
- † Выполнение учащимися разрядных нормативов по якутским прыжкам.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований по якутским прыжкам;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Характеристика основных результатов образовательного процесса с позиций формирования личности:**

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий; содействие разносторонней физической подготовленности учащихся, гармоничному физическому развитию в избранном виде легкой атлетики; понимание значения занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат. Формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, легкой атлетики, физиологических основ воздействия физических упражнений, на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни (положительное влияние занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур).
- приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; лазать и перелезать через препятствия; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств; развитие самостоятельности при выполнении специальных прыжковых и беговых упражнений, воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде легкой атлетики с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

### **3. Содержание**

#### **Якутские прыжки**

Якутские прыжки – сложные циклические упражнения, состоящие из разбега, отталкивания, одиннадцати последовательных промежуточных прыжков и приземления. От степени разновидности выполнения различают три вида прыжков: кылы, ыстанга, куобах.

#### **Техника выполнения якутских прыжков**

1) **Кылы** – одиннадцать безостановочных скачков с разбега на одной (сильнейшей) ноге. Если рассмотреть схему всего прыжка, то получается, что прыгун совершает одиннадцать отталкиваний, одиннадцать фаз полета и последнее приземление на обе ноги.

**Разбег** – сугубо индивидуален и зависит от физической и технической подготовленности спортсмена. Чем короче разбег, тем интенсивнее он выполняется. Разбег выполняется с ускорением и достигает максимума в последних 2-3 шагах.

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

**Скачок** – (полетная фаза) выполняется вперед-вверх, маховая нога как бы продолжает бег, выносится согнутой в коленном и тазобедренном суставах, затем толчковая нога, как бы «обгоняя» маховую, выносится согнутой в коленном и тазобедренном суставах и активным загребающим движением опускается на грунт – с носка на всю ступню. Туловище в момент полетной фазы наклоняется вперед, обе руки выносятся вперед для сохранения равновесия и продвижения вперед.

**Отталкивание** – фаза полета, постановка стопы на грунт составляют один «скачок». Последний одиннадцатый скачок заканчивается приземлением.

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

**2) Ыстанга** – одиннадцать попеременных прыжков с разбега, с ноги на ногу, с приземлением на обе ноги.

**Разбег** – почти такой же, как в кылы. Отталкивание совершается в более наклонном положении туловища. Это создает более выгодное и хорошее продвижение вперед. Угол отталкивания 53-60 градусов. Постановка стопы на место отталкивания такая же, как в кылы. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги. После отталкивания маховая нога энергично выносится вперед-вверх. В фазе полета прыгун занимает положение «длинного шага» (шаг скачущего оленя), туловище в фазе полета более наклонено вперед. Маховая нога ставится для последующего приземления энергичным движением вниз – на всю ступню. Обе руки энергичным движением выносятся вперед, сохраняют равновесие и способствует продвижению вперед. Некоторые прыгуны применяют равноценную к движению ног работу рук. На одиннадцатом прыжке (шаге) цикл завершается приземлением. Оно совершается на обе ноги, с «выбрасыванием» голени вперед.

**3) Куобах** – одиннадцать безостановочных прыжков, отталкиваясь одновременно двумя ногами – с места, или с одного-двух предварительных прыжков, или с небольшого (7 – 11-метрового) разбега.

**Отталкивание** – совершается двумя ногами. На место отталкивания ноги ставятся на всю ступню, носки должны быть на одном уровне, разводить ноги шире стопы не рекомендуется. В момент отталкивания прыгун занимает положение глубокого приседа. Его туловище наклонено вперед, обе руки отводятся назад – до отказа. Отталкивание начинается с выпрямления ног и резким выносом рук вперед-вверх, а заканчивается полным выпрямлением ног. В полетной фазе ноги сгибаются в коленном и тазобедренном суставах, туловище наклонено вперед. Руки совершают маятниковобразные движения в передне-заднем направлении. Приземление в последующих прыжках совершается на полную ступню. Весь цикл прыжка завершается на одиннадцатом прыжке, с выбрасыванием обеих ног вперед.

#### Последовательность обучения технике якутских национальных прыжков

- 1) Создать у занимающихся представление и правильное понятие о технике якутских прыжков.
- 2) Ознакомление с понятием разбега, отталкивания, полета и приземления.
- 3) Показ и объяснение отдельных элементов техники прыжков.
- 4) Показ якутских национальных прыжков в целом и выполнение их занимающимися.
- 5) Физическая и функциональная подготовка, создание нужной, необходимой координации движений у занимающихся. Силовая и прыжковая подготовка.
- 6) Обучение технике бега на короткие дистанции, выработка скорости и скоростной выносливости.
- 7) Обучение технике прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление.
- 8) Обучение технике прыжка в целом, совершенствование техники, участие в соревнованиях.

#### Физическая подготовка прыгунов

Физическая подготовка прыгунов делится на общую и специальную:

1. Общая физическая подготовка (ОФП). ОФП направлена на укрепление здоровья, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение подвижности в суставах и эластичности мышц, на улучшение таких качеств, как ловкость и координация движений, на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение работоспособности и т.д. Для решения этой задачи используются разнообразные ОРУ, выполняемые в различных положениях (стоя, сидя, лёжа), на месте, в движении, с

наклонами, поворотами, с предметом и без предмета, с партнером или группами и т.д. Все эти упражнения могут быть как общего воздействия, так и направленного на развитие отдельных групп мышц.

2. Специальная физическая подготовка (СФП). Они применяются для развития физических качеств, необходимых для избранного вида прыжков. Упражнения нужно подбирать так, чтобы они соответствовали характеру выполнения прыжков.

Методика применения специальных упражнений и их дозировка зависят от уровня физической и технической подготовленности прыгунов и должны быть строго индивидуальными в зависимости от их физического развития, состояния здоровья, способностей и возможностей. СФП прыгунов направлена преимущественно на развитие быстроты, прыгучести, силы, гибкости, координации, ловкости и овладение техникой прыжков.

#### Скоростно-силовая подготовка

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

- 1) Скоростное. Решается задача повышения абсолютной скорости. Применяются: бег на короткие отрезки по 30, 40, 50, 60 м., бег по ветру, бег под гору, на горку. Выполнение в максимальном темпе беговых упражнений на месте и в движении, бег в упоре в максимальном темпе, бег на время по 30, 40, 50 м. с низкого старта или с ходу и т.д.
- 2) Скоростно-силовое. Решается задача увеличения силы мышц и скорости движений. Применяются различные прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения, с подъемом-спуском на гору, по склону, на предметы, с предметов.
- 3) Силовое. Решается задача развития силы мышц, участвующих при выполнении отдельных прыжков. Все три вида якутских прыжков – это силовые прыжки. Хорошим и эффективным средством служат упражнения с гирями по 16, 24 и 32 кг, упражнения на тренажерах, выполнение прыжковых и беговых упражнений в яме с леском, опилками и т.д.

#### 4. Структура и содержание тренировки

Структура тренировочного занятия состоит из следующих элементов:

- 1) Вводная часть
- 2) Подготовительная часть
- 3) Основная часть
- 4) Заключительная часть

В рамках каждой из этих частей выполняются вполне определенные задачи.

**Во вводной части** – необходимо организовать занимающихся, объяснить им общую задачу и содержание занятий. Продолжительность 3-5 минут.

**В подготовительной части** – задачей является общее разогревание занимающихся и их подготовка к предстоящей нагрузке (разминка). Разминка обычно начинается с ходьбы и продолжается с переходом на бег в равномерном темпе до 10 минут. Затем выполняются общеразвивающие и специальные упражнения. Заканчивать разминку рекомендуется беговыми упражнениями и ускорениями. Главной задачей разминки должна служить подготовка организма к основной части занятий, то есть к выполнению тренировочных упражнений (прыжки, бег или силовые упражнения и т.д.). Продолжительность разминки составляет 20-30 минут.

**В основной части** – для начинающих задачей служит физическое развитие, специальные упражнения, обучение технике прыжков, беговая подготовка и т.д. Для разрядников и мастеров спорта – дальнейшее совершенствование техники прыжков, упражнения на прыгучесть, быстроту, силу, выносливость. Продолжительность от 30 до 40 минут.

**В заключительной части** – задача постепенного снижения нагрузки. Выполняются упражнения на расслабление, бег в спокойном, медленном темпе с переходом на ходьбу. Продолжительность 5-10 минут.





1. Этап функциональной подготовки	+																			
2. Первый подготовительный	+	+	+																	
3. Первый соревновательный				0	0															
4. Восстановительный																				
5. Второй подготовительный							в													
6. Второй соревновательный							-	+	+											
7. Переходный										0	0									

#### 6. Отслеживание результатов

Отслеживание результатов проводится тренером и самим учащимся. Существуют контрольные зачетные нормативы для группы начальной подготовки и группы спортивного совершенствования по возрастным категориям. Сверка результатов происходит на тестовых тренировочных занятиях и на соревнованиях, чаще всего на соревнованиях. Так, учащийся заводит «Личную карточку спортсмена» и «Дневник самоконтроля», куда записывает свои результаты и достижения, выполнение спортивных разрядов и занятые места на соревнованиях.

#### 7. Зачетные нормативы по якутским национальным прыжкам

##### 1. Группа начальной подготовки

1-3 годы обучения (10-16 лет) – на 5-7 отметок (т.е. 5-7 прыжков), по показанному результату.

##### 2. Учебно-тренировочная группа

	5 отметок (5 прыжков)			7 отметок (7 прыжков)			11отметок (11 прыжков)			разряд
	к ы л ы ы	ы с т а н г а	к у о б в х	к ы л ы ы	ы с т а н г а	к у о б в х	к ы л ы ы	ы с т а н г а	к у о б в х	
1 год (12лет)	13м	11м	9м	16м	15м	10м	-	-	-	
2 год (13 лет)	15м	13м	11м	18м	17м	12м	-	-	-	
3 год (14 лет)	17м	15м	13м	20м	19м	14м	33м	30м	26м	Юн. разряд

4 год (15 лет)	19м	17м	15м	23м	21м	16м	36м	35м	30м	3	разряд
<b>3. Группа спортивного совершенствования</b>											
1 год (16-17 лет)	22м	20м	18м	25м	22м	19м	38м	37м	31м	2 год	1 разряд МС РС(Я)

**Зачетные нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**Группа начальной подготовки**

Годы обучения	Зачетные нормативы								
	Бег 30м (сек.)	Бег 60м (сек.)	Бег 100м (сек.)	Бег 1000м (сек.)	Прыжок в длину с места	Тройной прыжок с места	Подтягивание на перекладине	Прыжок через нарты	Прыжки в длину
1 год	5,5	10,8	Без учета времени		150	400	3	30	250
2 год	5,4	10,6	15,2	4,15	160	500	4	40	290
3 год	5,2	10,4	15,0	4,10	170	550	5	50	310

**Учебно-тренировочная группа**

Годы обучения	Бег 30м (сек.)	Бег 60м (сек.)	Бег 100м (сек.)	Бег 1000м (сек.)	Бег 500м (сек.)	Бег 3000м (сек.)	Прыжок в длину с места	Тройной прыжок с места	
1-й		5,0	10,0	14,5	4,00	Без учета времени	-	180	550
2-й		4,8	9,7	14,3	3,50	5,20	-	190	650
3-й		4,6	9,5	13,8	3,30	5,00	Без учета времени	200	700
4-й		4,5	8,0	13,5	3,10	4,50	10,00	210	750
Группа спортивного совершенствования		4,3	7,6	12,0	2,50	4,45	9,50	220	800

Годы обучения	Прыжок в длину с разбега	Тройной прыжок с разбега	Подтягивание на перекладине	Прыжок через нары	Приседание на (кол-во раз)
1-й	320	600	6	60	25
2-й	400	650	7	70	30
3-й	500	700	8	80	35
4-й	520	800	10	100	40
Группа спортивного совершенствования	585	1240	12	150	50

### Календарно-тематическое планирование

Нагрузка в неделю: 9 часов

Режим работы(час):5 раз

Количество часов за 32 недели:288 часов

Начало: 01 октября 2024 года

Окончание:30 мая 2025 года

№	Содержание занятий	10	11	12	01	02	03	04	05	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	4		1	5		1		2	13
2	Правила поведения спортсмена	1			1				1	
3	Гигиена	1			1				1	
4	самоконтроль	1			1					
5	Олимпийские игры			1			1			
6	Игры <<Дети Азии>>				1					
7	Морально-волевые качества спортсмена	1			1					
8	Итого по разделу:									13
9	ОФП	4	8	8	7	7	7	7	6	59
10	СФП	4	7	6	3	4	4	4	4	36
11	Техническая подготовка	2	2	6	5	7	7	7	6	42
12	Тактическая подготовка	2	2	1	1	2	2	2	2	15
13	Избранный вид спорта	6	10	12	10	12	10	12	8	80
14	Игровые дни и кроссы	6	3	2	2	2	2	3	5	25
15	Другие виды спорта	5	3		1			1		10
16	Контрольные нормативы	2			1				2	5

17	Медицинское обследование	1			1				1	1
18	Соревнование		1			2	2			5
19	Всего часов	36	36	36	36	36	36	36	36	208

#### Материально-техническая база.

Спортивный коридор Себян-Кюельской СОШ имеет длину 70 метров по прямой, спортивный зал СОШ имеет длину 30 метров, ширину 15 метров. Для тренировок используются тренажеры, турники, спортивные маты, спортивные карты, различные тумбы (высотой от 50-120 см.)

#### Дневник самоконтроля спортсмена

1. Ф.И.О
2. Дата рождения
3. Адрес, место жительства
4. Место учебы
5. Спортивный разряд
6. Расписание занятий
7. Антропометрические данные (рост, вес, окружность груди, кистевая динамометрия)
8. Мои лучшие результаты

#### 2 раздел

№ Занятия, дата	Содержание занятия	Пульс до занятия.Пульс после занятия	Самочувствие

#### Личная карточка спортсмена

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата и место рождения \_\_\_\_\_

Место учебы, учебная группа \_\_\_\_\_

#### Спортивные результаты и достижения, занятые места и выполнение разрядных нормативов

Вид	2024	2025	2026
Вес, рост, размер ног			
Выполнение разряда			
Достижения в соревнованиях, занятые места			
Кылы на 7 отметок			
Ыстанга на 7 отметок			

Куобах на 7 отметок			
Сумма троеборья на 7 отметок			
Кылыы на 11 отметок			
Ыстанга на 11 отметок			
Куобах на 11 отметок			
Сумма троеборья на 11 отметок			
Тройной с разбега			
Длина с разбега			
Тройной с места			
Длина с места			
30 м по 1 движению			
60 м по 1 движению			
100 метров			
Приседания со штангой			
Рывок штанги			

Личная подпись: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2024

#### 10. Список использованных источников и литературы

1. Григорьев, И.Ю. Якутские прыжки [Текст]: правила соревнований / И.Ю. Григорьев. – Якутск, 2012. – 24 с.
2. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся (Легкая атлетика) [Текст]: работаем по новым стандартам / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011. – 96 с. - ISBN 978-5-09-018773-2.
3. Кочнев, В.П. Национальные виды спорта Республики Саха (Якутия) [Текст]: программа для ДЮСШ / В.П. Кочнев. – Якутск, 2010.
4. Кочнев, В.П. Якутские прыжки [Текст]: учебное пособие / В.П. Кочнев. – Якутск: Изд-во Якутского ун-та, 1997. – 130 с.
5. Муравьев, В.А. Техника безопасности на уроках физической культуры [Текст]: методические рекомендации / В.А. Муравьев, Н.А. Созина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 96 с. - ISBN 5-8134-0056-7.
6. Петухова, И.М. Организация внеурочной деятельности в сельской школе в условиях внедрения ФГОС второго поколения [Текст]: учеб. -метод. комплект базовой школы стажировочной площадки ИРО и ПК / И.М. Петухова, В.М. Бурнашева. – Якутск: Изд-во АОУ РС (У) ДПО ИРО и ПК, 2012. – 52 с. – ISBN 373-54-018-7.
7. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры [Текст]: методическое издание / Г.И. Погадаев; Под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 456 с. – ISBN 5-278-00634-X.
8. Санников, Н.А. Учись прыгать (якутские национальные прыжки) [Текст]: учебное пособие / Н.А. Санников. – Якутск: Якутское кн. изд-во, 1974. – 64 с.

