

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное учреждение дополнительного образования Свердловской области  
спортивная школа олимпийского резерва «Уктусские горы»

Утверждена приказом № 936/1 – ОД от 29.12.2023 г.  
«Об утверждении дополнительных образовательных  
программ спортивной подготовки»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА»**

Екатеринбург  
2023

## 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.....	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки .....	16
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	18
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	21
2.7. План инструкторской и судейской практики.....	25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	25
III. Система контроля.....	30
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	30
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина».....	31
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	31
IV. Рабочая программа.....	34
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	34
4.2. Рабочая программа тренера – преподавателя по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина».....	50
V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	51
5.1. Материально – технические условия реализации программы.....	51
5.2. Кадровые условия реализации программы.....	60
VI. Перечень информационного обеспечения (литературные источники).....	61
Приложение № 1	
Приложение № 2	
Приложение № 3	
Приложение № 4	

## **I. Общие положения**

1.1. **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»** (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 г. № 907 (далее – ФССП).

Программа разработана ГАУ ДО СО СШОР «Уктусские горы» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденной приказом Минспорта России от 07.12.2022 года №1165, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 года № 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.

1.2. **Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, обеспечение эффективной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов резерва сборной команды Свердловской области и России по прыжкам на лыжах с трамплина.

### **1.3. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

Прыжки на лыжах с трамплина - зимний олимпийский вид спорта, суть которого заключается в прыжках на максимально большое расстояние на лыжах со специального трамплина. Кроме дальности прыжка, важна и техника его исполнения.

Этот вид спорта зародился в Норвегии, в стране, где был распространен народный обычай состязаться в искусстве катания с гор (слалом). Начало было положено буквально нечаянно, когда любители слалома стали выбирать склоны с небольшими препятствиями и неровностями. Таких холмов и возвышенностей со временем становилось больше, тем самым усложняя всю трассу. Лыжникам приходилось подпрыгивать и аккуратно опускаться на снег, при этом не изменяя скорость движения. Затем начали возводить специальные конструкции для прыжков, измеряя высоту полета атлета. Первые соревнования прошли в 1840 году в

норвежской провинции, в городке Телемарк. Но только через 28 лет фиксировать стали не то, как высоко прыгнет лыжник, а то, как далеко приземлится. Очень медленно проходило развитие направления, долго оно находилось в рамках общих горнолыжных состязаний, и только в начале 20 века оформилось в самостоятельную дисциплину.

В программе первых зимних Олимпийских игр 1924 г. в г. Шамони были включены прыжки с 70-метрового трамплина, с 1964 г. — с 70- и 90-метрового трамплина.

Соревнования по прыжкам на лыжах с трамплина проводятся в зимний и летний сезон. Наиболее авторитетными и значимыми являются старты, проходящие в зимнее время на трамплинах с критической точкой 90 метров и более.

Судейская коллегия оценивает несколько пунктов:

- Дальность.
- Качество соприкосновения с поверхностью.
- Техника нахождения в воздухе, то есть расположение ног, рук и лыж.

Атлетов часто называют «летающими лыжниками», потому что это завораживающее своей экстремальностью и отточенностью движений зрелище.

Техника прыжка включает в себя разгон, уход со стола отрыва, полётную фазу и приземление. Слаженное выполнение всех элементов, координация тела в воздухе — это важнейшие технические элементы в арсенале прыгуна.

В момент приземления ноги спортсмена, прежде лежащие в одной плоскости, должны принять положение, именуемое «телемарк» (неофициально — «разножка»). При этом положении одна из ног выставлена вперёд, а другая отведена назад; обе ноги согнуты в коленях; колено «задней» ноги опущено вниз; руки расставлены выше плеч. Лыжи во время приземления параллельны и максимально сближены. Для выполнения такого приземления требуются высокая координация движений и безупречное равновесие. За невыполнение «разножки» при приземлении снимаются баллы (как минимум по два балла каждым из судей).

Длина прыжка приземлившегося спортсмена — это расстояние от края стола отрыва до ступней его ног в момент, когда обе лыжи соприкасаются с землей уже всей своей поверхностью; в случае правильного выполнения положения «телемарк» это расстояние от края стола отрыва до середины расстояния между ступнями ног спортсмена.

Приземляясь на дистанции, соответствующей критической точке (например, для трамплина K125 — это 125 метров), спортсмен получает 60 баллов. Если он пролетел дальше, на эти 60 баллов начисляются, а в случае, если приземлился ближе — отнимаются дополнительные баллы в соответствии с таблицей для оценки *дальности прыжка* (в зависимости от критической точки):

*Техника (стиль)* прыжка оценивается по открытой системе пятью судьями. Судьи эстетически оценивают полётную фазу спортсмена и особенно критически подходят к грамотному приземлению в телемарк. Максимальная оценка каждого судьи — 20 баллов. Наибольшая и наименьшая выставленные судьями оценки не учитываются, сумма трёх других прибавляется к баллам за дальность прыжка. Судьями карается касание любой частью тела поверхности горы при приземлении, лишние движения и падение спортсмена. Если падение или касания происходят за специальной линией, то они уже не сказываются на оценке. Результат участника определяется по сумме баллов двух зачётных попыток.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В группы начальной подготовки могут быть зачислены обучающиеся старше 9 лет и обучающиеся, которым в текущем году исполнится 9 лет, выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам общей физической подготовки, установленных в Программе. Наполняемость групп начальной подготовки – 10 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки – 2-3 года.

В учебно-тренировочные группы (группы спортивной специализации) могут быть зачислены обучающиеся старше 11 лет и обучающиеся, которым в текущем году исполнится 11 лет, выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам общей физической и специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации, установленных в Программе. Наполняемость групп на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 8 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки – 3-5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены обучающиеся старше 14 лет и обучающиеся, которым в текущем году исполнится 14 лет, выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам общей физической и специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации, установленных в Программе. Наполняемость группы на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 человека. Длительность прохождения спортивной подготовки не ограничивается, обучающийся может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены обучающиеся старше 15 лет и обучающиеся, которым в текущем году исполнится 15 лет, выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам общей физической и специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации, установленных в Программе. Наполняемость группы на этапе высшего спортивного мастерства – 1 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки не ограничивается, обучающийся может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество обучающихся, 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 групп по федеральному стандарту
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8

Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1

## 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 часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объемы тренировочной нагрузки при подготовке обучающихся по прыжкам на лыжах с трамплина представлены ниже.

Таблица № 2

Требования к объему тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

	Этап начальной подготовки		Этап спортивной специализации		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18	20-24	24-32
Общее количество в год	234-312	312-416	520-624	624-936	1040-1248	1248-1664

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

Спортивная подготовка представляет собой грамотное использование форм учебно-тренировочных занятий, которые позволяют направленно воздействовать на обучающегося и обеспечивают необходимую степень готовности к достижениям в области спорта. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях (учебно-тренировочных сборах);

- инструкторская и судейская практика.

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

Таблица № 3

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14	14

№ 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	Этап высшего спортивного мастерства
	соревнованиям субъекта Российской Федерации				
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся. Их следует планировать таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований с учетом особенностей вида спорта, задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

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

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





## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина» и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «горнолыжный спорт». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Правила вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

Таблица № 5

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	3	6	9	10	9
Отборочные	-	-	2	3	5	7
Основные	-	2	6	8	11	18

***Требования к обучающимся, проходящим спортивную подготовку для участия в спортивных соревнованиях:***

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта прыжки на лыжах с трамплина;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта прыжки на лыжах с трамплина;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина») (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» представлены в таблице 5.



Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	52-57	44-56	42-52	28-36	27-30	24-29
2.	Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11	16-20	29-37	35-40	33-37
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4-6	6-8	8-10	10-12	14-16
4.	Техническая подготовка (%)	25-33	26-34	20-26	17-23	12-16	16-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	2-6	2-6	2-6	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в прыжках на лыжах с трамплина.

Техническая подготовка – это формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Тактическая подготовка – это умение оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе прыжков с трамплина.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией 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 обучающихся;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Успешность воспитания юных «летающих лыжников» во многом определяется способностью тренера-преподавателя каждый день сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Эти мероприятия ставят своей целью развитие личности юного обучающегося, рост его самосознания, чувства ответственности перед командой, школой, страной.

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина» и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание</li> </ul>	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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, знание способов закалывания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися, проходящими спортивную подготовку занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.

2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица № 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Викторина «Честный спорт» или веселые старты «Честная игра»	1 раз в год	Пример викторины и пример программы мероприятия (приложение № 2)  Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: ответы участников на викторину в письменном виде, фото/видео
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным	1 раз в месяц	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде

	стандартом «Запрещенный список»)		домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение № 3)
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	4. Совместные мероприятия по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Распространение брошюр по антидопингу среди родителей.  Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение № 4)
	5. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Викторина «Веселые старты»	1 раз в год	Пример викторины (приложение № 2)  Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: ответы участников на викторину в письменном виде, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях региона

	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласование выделенных дат с ответственным за антидопинговое обеспечение
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласование выделенных дат с ответственным за антидопинговое обеспечение

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### Определения терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом обучающегося, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.



Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке. Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал обучающегося – любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие с обучающимся, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие обучающемуся при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить обучающихся к деятельности в качестве судьи и инструктора по прыжкам на лыжах с трамплина. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки обучающихся массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки по прыжкам на лыжах с трамплина;
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися массовых разрядов;
4. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;
5. Овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря;
6. Приобрести опыт организации и судейства соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина;

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с обучающимися на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки обучающегося с учетом возраста и квалификации обучающихся.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа в процессе занятий должны овладеть принятой в прыжках на лыжах с трамплина терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки обучающихся массовых спортивных разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими «летающими лыжниками», выявлять ошибки и умение исправлять их. Обучающиеся должны научиться, совместно с тренером-преподавателем, проводить разминку, участвовать в судействе, в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время спортивной подготовки в группах учебно-тренировочного этапа необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика,

недельного плана, конспекта учебно-тренировочных занятий и др.), регистрация спортивных результатов в различных видах соревнований, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики обучающиеся групп спортивного совершенствования должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с обучающимися начальной подготовки и групп учебно-тренировочного этапа. Обучающиеся должны самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждению травматизма.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли помощника судьи, помощника секретаря.

Формой игрового контроля должно быть выполнение зачетных требований к разделу «Инструкторская и судейская практика». Обучающимся, освоившим программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», и выполнившим общероссийские требования для присвоения соответствующего судейского звания по виду спорта, вручается зачетная книжка установленного образца.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат) фармакологическое обеспечение).

Медицинское сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «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».

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год для групп ССМ и ВСМ, имеющих спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», спортивное звание: «мастер спорта РФ», «мастер спорта международного класса», «заслуженный мастер спорта РФ», а также вошедшие в состав кандидатов спортивной сборной команды Свердловской области по прыжкам на лыжах с трамплина;

- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее одного раза в год для групп НП и УТЭ; а также групп ССМ (имеющих спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», но не вошедшие в состав кандидатов спортивной сборной команды Свердловской области по прыжкам на лыжах с трамплина);

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Основанием для допуска обучающегося к учебно- тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения о допуске к занятиям по избранному виду спорта с указанием группы здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающегося к учебно- тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) является наличие у него медицинского заключения о допуске к участию в тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития напряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, которое наблюдается в течении длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;

- стресс – восстановление – восстановление перенапряжений.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предробочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается, как фаза супер-компенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных обучающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно - тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно - тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно - тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств,

построение тренировочных и соревновательных микро, мезо и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного учебно - тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психологические средства включают: специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо - и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон — отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно - тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются: игры (бадминтон, футбол), купание, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла, необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления включают психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения  
восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно — педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико — биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико — биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно — педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико — биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

	Применение гигиенических средств	В течение года
--	----------------------------------	----------------

### III. Система контроля

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

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

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки на лыжах с трамплина» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
 по видам спортивной подготовки;  
 демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных  
 соревнованиях;  
 ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда  
 «кандидат в мастера спорта»;  
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального  
 уровня;  
 получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для  
 зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической,  
 тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку),  
 спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
 выполнить план индивидуальной подготовки;  
 знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
 по видам спортивной подготовки;  
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского  
 уровня;  
 ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания  
 «мастер спорта России», или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения  
 спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;  
 достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта  
 Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды  
 Российской Федерации;  
 демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и  
 международных официальных спортивных соревнованиях.

**3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»** 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.

#### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки**

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется проведением комплекса контрольных испытаний два раза в год (июнь и декабрь). На каждом этапе спортивной подготовки обучающиеся выполняют контрольно-переводные нормативы, по результатам которых производится перевод на следующий год (или этап).

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина».

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на **этап начальной подготовки** по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			20	17	20	17
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			25	20	25	20

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				



1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	35
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
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 № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **этап совершенствования спортивного мастерства** по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.		количество раз	не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			60	55
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на **этап высшего спортивного мастерства** по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			70	63
3. Уровень спортивной квалификации (спортивное звание)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

#### IV. Рабочая программа

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

Программный материал для всех групп обучающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

Для планомерной подготовки высших разрядов по прыжкам на лыжах с трамплина выделяются следующие этапы

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- укрепление здоровья.
- привитие интереса к занятиям прыжками на лыжах с трамплина.
- овладение основами техники прыжков на лыжах с трамплина, передвижения на беговых лыжах и других физических упражнений.
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.
- воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности.

Таблица № 14

Примерный тематический план тренировочных занятий  
для групп начальной подготовки:

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	
		До года	Свыше года
<u>Теоретические занятия</u>			
1	Техника безопасности	3	3
2	Правила пользования прыжковым и беговым инвентарем и оборудованием, правила поведения. Подбор инвентаря. Одежда обучающихся	3	3
3	Развитие и современное состояние прыжков на лыжах с трамплина в мире, в России, в СЗ Федеральном округе, история школы	2	2
4	Физическая культура и спорт в России	2	1
5	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	2	2
6	Техника движений обучающегося. Основы и детали техники	2	2
7	Тактическая подготовка	2	2
8	Психологическая подготовка	8	6
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>24</b>	<b>21</b>
<u>Практика</u>			
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	156	200

2	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	50
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП)	84	123
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>270</b>	<b>373</b>
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		<b>18</b>	<b>22</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>312</b>	<b>416</b>

*Примерный материал для групп начальной подготовки*

**1. Теория. Вводное занятие.** Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Значение лыж в жизни народов Севера. Прыжки на лыжах и лыжное двоеборье в Миров, России и Мурманской области. Возникновение прыжков на лыжах с трамплина. Эволюция прыжковых и гоночных лыж, снаряжения лыжника, прыгуна на лыжах с трамплина в России.

Классификация трамплинов. Первые соревнования по прыжкам на лыжах и лыжному двоеборью в России и за рубежом. Соревнования юных прыгунов. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь: гоночные и прыжковые лыжи, смазка, одежда и обувь. Поведение на тренировочном занятии. Правила обращения с инвентарем на занятиях прыжками на лыжах с трамплина. Правила ухода за лыжным инвентарем, снаряжением и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды прыгуна при различных погодных условиях. Транспортировка инвентаря.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль обучающегося. Личная гигиена обучающегося. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма обучающегося. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Краткая характеристика техники прыжка с трамплина на лыжах. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные понятия техники прыжков с трамплина: старт, разгон, отталкивание, полет, приземление, остановка. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке обучающегося. Подготовка к соревнованиям. Правила поведения на соревнованиях.

2. Общая физическая подготовка:

- общеразвивающие упражнения;
- бег низкой интенсивности;
- бег средней интенсивности;
- бег высокой интенсивности;
- наклоны вперед, назад, в стороны, вращения, гимнастический мост;
- прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с поворотами, на одной и обеих ногах);
- приседания, отжимания, подтягивания;
- упражнения на равновесие (на бревне, натянутом тросе, с использованием роупедов, парные упражнения);
- кувырки, перевороты;

- гимнастические упражнения.

### 3. Специальная физическая подготовка:

#### 3.1. Подводящие:

- имитация техники прыжков на лыжах с трамплина;
- имитация лыжных ходов.

#### 3.2. Развивающие:

- упражнения для брюшного пресса;
- упражнения, развивающие мышцы ног;
- упражнения для мышцы, туловища.

### 4. Техническая подготовка:

- повороты на месте;
- одновременный бесшажный ход;
- попеременный двухшажный ход;
- торможение падением;
- поворот переступанием в движении;
- спуск по неровному склону;
- подъем «лесенкой» и «елочкой»;
- коньковый ход;
- перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске;
- сгибание – разгибание – сгибание ног при спуске;
- поворот на двух лыжах;
- торможение упором и плугом в прямом и косом спусках;
- повороты упором и плугом;
- боковое соскальзывание;
- остановка разворотом лыж;
- игры на лыжах;
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

### 5. Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация:

- участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;
- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- сдача зачётов по теоретической подготовке.

#### Задачи годового тренировочного цикла для групп начальной подготовки

Задачи общеподготовительного этапа подготовительного периода (1-8-я неделя, 33-51-я неделя):

1. Развитие ловкости, быстроты, гибкости, устойчивости вестибулярного аппарата к статическим и динамическим нагрузкам.
2. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.
3. Привитие любви к занятиям физической культурой и спортом. Продолжительность занятия 90 мин.

Задачи специально-подготовительного этапа подготовительного периода для групп начальной подготовки (9 -13-я неделя):

1. Изучение и совершенствование основной стойки разгона на трамплине и приземление. А также изучение и совершенствование техники различных лыжных ходов.
2. Закаливание организма и укрепление здоровья обучающихся.
3. Привитие интереса к занятиям прыжками на лыжах с трамплина. Продолжительность занятия 90 мин.

Задачи соревновательного периода для групп начальной подготовки

(14-32-я неделя):

1. Освоение техники коньковых ходов.
  2. Преодоление неровностей на спусках при прохождении отрезков трасс.
- Продолжительность занятия 90 мин.

Методические указания по организации тренировочного процесса в группах начальной подготовки

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармоничного развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества.

При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у обучающихся постоянный интерес к занятиям, часто используя игровые формы, эстафеты. Вместе с тем развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики прыжков на лыжах с трамплина.

Поэтому в подборе тренировочных средств следует учитывать закономерности переноса физических качеств, т.е. стараться использовать упражнения, развивающие способности, характерные для прыжков на лыжах с трамплина. Это так называемые профилирующие (ведущие, специфические) качества. К ним относятся адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног.

Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастическими и акробатическими упражнениями.

Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание. Для этого упражнения на гибкость включают в ежедневную физзарядку. Особенно необходима гибкость на начальных этапах. Тренеры-преподаватели часто допускают ошибку, «накачивая» обучающихся большой силой в ущерб ловкости и гибкости, что ухудшает координацию движений и затрудняет совершенствование техники. Поэтому желательно после каждого упражнения на силу выполнять упражнение на растягивание работавшей мышцы и на расслабление.

Для развития динамического равновесия используют движения, в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения — бег «змейкой», бег с быстрым изменением направления движения и с поворотами, бег с преодолением неровностей и различных препятствий, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, упражнения на бревне, натянутом тросе, упражнения с использованием роллеров.

Включение в занятия бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов (мяч, гимнастическая палка и т. п.).

При развитии силы подбирают упражнения, укрепляющие мышцы, играющие важную роль при спуске на лыжах - мышцы ног и туловища, брюшного пресса и таза. Используются упражнения динамического характера: повороты и вращения таза, коленей, туловища, стоп, подъем в сед из положения лежа и т. п.

Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части урока, так как утомление затрудняет освоение новых движений.

Разучивание лыжных приемов осуществляют с использованием, главным образом, метода показа (принцип наглядности). Тренер-преподаватель должен сам показать упражнение или иметь в распоряжении демонстратора, способного правильно выполнить разучиваемое движение.

В зимний период главное внимание уделяют технике спусков и поворотов на лыжах. Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно - технической

подготовки обучающихся. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены. Для исправления возникающих искажений в технике движений используют имитационные и специально-подготовительные (подводящие) упражнения.

С первых занятий особое внимание следует уделить, обучению обучающихся торможению, остановке и коньковому ходу. Умение остановиться после спуска способствует формированию уверенности обучающихся в своих силах, смелости. Освоение движения коньковым ходом необходимо не только для дальнейшего роста технического мастерства обучающихся, но и для формирования активного отношения к скорости. Для этого в тренировки включают соревнования в движении коньковым ходом на отрезках 15—25 м. Соревнующиеся двигаются параллельно. В группах начальной подготовки свыше года, по мере освоения техники спуска на лыжах, соревнования могут проводиться как «гонка за лидером», когда один обучающийся старается догнать другого.

Необходимо следить за тем, чтобы склоны, где проводят занятия, были подготовлены, т.е. были укатаны и в меру жесткими, но не ледяными.

В целях развития у обучающихся устойчивого интереса к занятиям прыжкам на лыжах с трамплина, удовлетворения потребности в играх, в тренировочные занятия широко включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений.

Одежду обучающихся проверяют перед каждым занятием. Перед занятием также обучающихся спрашивают о самочувствии. Замерзающих или плохо почувствовавших себя обучающихся отпускают с урока до его окончания.

На всех занятиях тренер-преподаватель обязан быть на лыжах и постоянно выполнять те упражнения, которые обучающиеся разучивают на лыжах, обращая внимание на основные моменты данного упражнения.

Изучать материал рекомендуется в определенной последовательности, в какой он изложен в программе.

При проведении контрольных испытаний и решении вопроса о переводе обучающихся на следующий год спортивной подготовки учитывают выполнение нормативов по физической и технической подготовке. Оценки по технической и физической подготовке являются необходимой информацией для ликвидации недостатков и коррекции дальнейшей подготовки обучающихся.

Прием контрольных нормативов проводят как соревнование. В протоколе указывают показанные результаты.

Для ускорения процесса спортивной подготовки нужно пользоваться подъемником. Необходимо научить обучающихся пользоваться подъемником и принять меры для обеспечения безопасности.

Восстановительные мероприятия.

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют различные средства восстановления путем правильного чередования физической нагрузки и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Медицинское обеспечение.

Дважды в год все обучающиеся, начиная с групп начальной подготовки свыше года, проходят углубленный медицинский осмотр перед и после соревновательного периода с обязательным определением физической работоспособности.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

1. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.

2. Углубленное изучение основных элементов техники выполнения прыжков с трамплинов различной мощности.

3. Приобретение соревновательного опыта.

4. Освоение навыков в организации и проведении соревнований.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе специализации обусловлена овладением техники прыжков на лыжах с трамплина и физической подготовки обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако, стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Таблица № 15

Примерный тематический план тренировочных занятий  
для групп тренировочного этапа:

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	
		До 3-х лет	Свыше 3-х лет
<u>Теоретические занятия</u>			
1	Техника безопасности	3	3
5	Гигиена, закаливание, питание и режим обучающегося	3	3
6	Углубленное изучение техники движений прыгуна.	5	5
7	Тактическая подготовка	15	25
8	Психологическая подготовка	20	26
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		46	62
<u>Практика</u>			
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	290	280
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	100	310
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП)	140	186
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>			
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		<b>48</b>	<b>98</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		624	936

*Примерный материал для групп тренировочного этапа до двух лет*

1. 1. Теоретическая подготовка, тактическая и психологическая подготовка.



## 2. Общая физическая подготовка:

- общеразвивающие упражнения;
- бег низкой интенсивности;
- бег средней интенсивности;
- бег высокой интенсивности;
- прыжки, многоскоки (на одной и на обеих ногах, вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением);
- наклоны, вращения;
- приседания, отжимания, подтягивания;
- акробатические упражнения;
- упражнения на равновесие;
- упражнения на гибкость.

## 3. Специальная физическая подготовка:

### 3.1. Подводящие:

- имитация техники прыжка и отдельных элементов;
- имитация техники лыжных ходов;

### 3.2. Развивающие:

- упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение);
- упражнения для мышц брюшного пресса и туловища;
- упражнения для мышц таза;
- упражнения для мышц ног.

## 4. Специальная техническая подготовка:

- отработка техники отталкивания на имитационной тележке, тренажере;
- отработка фазы полета на перекладине;
- отработка фазы приземления;
- спуски на горнолыжном склоне;
- перенос веса тела с ноги на ногу;
- остановка разворотом лыж;
- согласование работы рук с работой ног и туловища при прохождении трасс;
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

## 5. Другие виды спорта и подвижные игры:

- упражнения на батуте;
- упражнения на роликовых коньках;
- плавание, прыжки в воду, игры в воде;
- подвижные игры, эстафеты;
- элементы спортивных игр.

## 6. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика:

- участие в соревнованиях согласно календарному плану соревнований;
- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- сдача зачётов по теоретической подготовке;
- тренерская практика;
- судейская практика.

### Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа до двух лет

- Развитие физических качеств.
- Развитие профилирующих качеств прыгуна (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение).

- Совершенствование техники прыжка с трамплина К-60, К-40.
- Совершенствование техники прыжков на лыжах с трамплина.
- Совершенствование физических и волевых качеств обучающихся.
- Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.

Методические указания по организации тренировочного процесса в группах тренировочного этапа до двух лет

При проведении занятий по общефизической подготовке следует использовать игровые формы проведения занятий, дополняя общеразвивающие упражнения, обеспечивая всесторонне физическое развитие и укрепление здоровья.

После выполнения силовых упражнений нужно давать упражнения на растягивание мышц и расслабление. Упражнения на гибкость выполняются на каждом занятии. Следует дать ряд обязательных упражнений для самостоятельного выполнения в утренней зарядке.

В летний период нужно организовать тренировочные сборы по специальной подготовке – изучение и совершенствование техники прыжков на лыжах с трамплина на летнем покрытии, провести соревнования в кроссе и на роликовых коньках.

В июле – августе для всестороннего развития, укрепления здоровья, закаливания и расширения функциональных возможностей нужно проводить занятия по плаванию, обучая учащихся плаванию и прыжкам в воду. Тренер-преподаватель должен обеспечить успешное обучение учащихся плаванию и их безопасность, быть внимательным, используя подводящие упражнения для преодоления водобоязни и обучая спортивным способам плавания (кроль на груди, на спине, брасс). Следует помнить, что плавание является не только весьма нужным навыком, но и действенным средством совершенствования функции вестибулярного анализатора.

В осенний период (сентябрь – октябрь), используя специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), необходимо обеспечить укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие мышц, принимающих участие в выполнении прыжков на лыжах с трамплина и беговых упражнениях; создание правильного представления о технике прыгуна, совершенствование функциональной физической подготовки обучающихся.

Включение в занятия встречных эстафет и подвижных игр, способствующих совершенствованию реакции на движущийся объект, проявлению смелости и решительности.

В ноябре начинают разучивание и совершенствование техники прыгуна, используя подводящие упражнения без лыж и на лыжах. При объяснении техники следует больше пользоваться наглядностью. Для этого тренер-преподаватель должен сам показать разучиваемое движение или иметь в своем распоряжении демонстратора.

Первоначальное обучение нужно проводить в облегченных условиях – на малой скорости, пологом и ровном склоне с безопасным выкатом, снежный покров не должен быть чрезмерно жестким или слишком мягким.

Включение элементов фигурного катания, игр и прыжков на лыжах в тренировочные занятия проводится не только с целью повышения эмоциональности тренировки, а как средство расширения двигательных возможностей обучающихся, совершенствования «чувства канта», точности восприятия направления и скорости движения, восприятия своего положения в пространстве.

**Восстановительные мероприятия.**

Для лучшего восстановления юных обучающихся используют педагогические средства путем рационального чередования физической нагрузки и отдыха, постепенного роста объема нагрузок при ограниченной интенсивности. После физических нагрузок желательно использовать различные формы активного отдыха – легкий бег, ходьбу, упражнения на расслабление, потряхивание. В период учебно-лагерных сборов нужно наладить контроль за питанием обучающихся, обеспечение полноценного, витаминизированного питания, регулярное посещение душевой или бани.

Медицинское обеспечение.

Юные обучающиеся дважды в год должны пройти углубленный медицинский осмотр. Кроме того, врач должен систематически осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся, определять соответствие возможностей их организма физическим нагрузкам, оценивать подготовленность юных обучающихся с помощью тестирующих нагрузок.

Таким образом, в тренировочных группах тренировочный процесс уже носит более специфический характер, хотя общефизическая подготовка занимает еще много места. Следует отметить, что в зависимости от конкретных условий начало и сроки проведения занятий на лыжах в летнем и осеннем этапах подготовительного периода могут быть иными.

Для подведения итогов и определения уровня подготовленности юных обучающихся проводят контрольные испытания. При этом основное внимание должно быть уделено технической подготовке с обязательной регистрацией уровня достижений по общей физической подготовке.

Примерный материал для групп тренировочного этапа свыше двух лет

1. Теория.

2. Общая физическая подготовка:

- общеразвивающие упражнения;
- бег низкой интенсивности;
- бег средней интенсивности;
- бег высокой интенсивности;
- прыжки, многоскоки (на одной и на обеих ногах, вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением);

- наклоны, вращения;

- приседания, отжимания, подтягивания;

- акробатические упражнения;

- упражнения на равновесие;

- упражнения на гибкость.

3. Специальная физическая подготовка:

3.1. Подводящие:

- имитация техники прыжка;

- имитация техники лыжных ходов;

3.2. Развивающие:

- упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера-преподавателя принять определенную позу или выполнить заданное движение);

- упражнения для мышц брюшного пресса и туловища;

- упражнения для мышц таза;

- упражнения для мышц ног, рук на специальных тренажерах.

4. Специальная техническая подготовка:

4.1. Специальные упражнения:

- отработка техники отталкивания на имитационной тележке, тренажере;

- отработка фазы полета на перекладине;

- отработка фазы приземления;

- передвижение коньковым шагом;

- спуски на одной лыже;

- перенос веса тела с ноги на ногу;

- остановка разворотом лыж;

- согласование работы рук с работой ног и туловища при прохождении трасс различной сложности и изменением элементов техники коньковых ходов;

- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

- упражнения на батуте и гимнастической дорожке;
- упражнения на роликовых коньках и лыжероллерах;
- плавание, прыжки в воду, игры в воде;
- эстафеты;
- спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол).

6. Участие в соревнованиях, аттестация, тренерская и судейская практика:

- участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;
- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- сдача зачётов по теоретической подготовке;
- тренерская практика;
- судейская практика.

Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа свыше 2-х лет

1. Развитие физических качеств.

2. Развитие профилирующих качеств прыгуна (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение).

3. Совершенствование техники прыжка с трамплина К-90, К-60, К-40.

4. Совершенствование техники прыжков на лыжах с трамплина.

5. Совершенствование физических и волевых качеств обучающихся.

6. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.

При проведении занятий в тренировочной группе необходимо учитывать, что у девочек (с 11 до 13 лет) происходит половое созревание. У девочек этот возраст наиболее благоприятен для развития общей выносливости (аэробного характера). Поэтому занятия для них не должны быть слишком интенсивными, но желательно предусмотреть в большом объеме применении средств, развивающих и укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Для этого используют кроссы и медленный бег, хотя обучающиеся и неохотно его выполняют. Нужно чередовать бег с играми, с ускорениями (непродолжительными), бег трусцой с многоскоками.

У мальчиков половое созревание наступает в 13 – 15 лет. До этого возраста (до 13 лет) мальчики хорошо осваивают новые движения, поэтому очень важно, чтобы они изучали больше различных форм и типов движений, в том числе разучивали и совершенствовали технику спусков и поворотов, технику прохождения трасс, скоростного спуска. Но занятия не должны быть чрезмерно интенсивными. Всегда необходим достаточный отдых для восстановления.

При развитии физических качеств в подготовительном периоде необходимо придерживаться следующих правил:

Скоростно-силовые упражнения (ускорения, бег на короткие отрезки, многоскоки) включаются в первую половину основной части занятия, перед ними необходимо провести хорошую разминку. Паузы отдыха должны быть достаточными для восстановления. При недостаточном восстановлении между упражнениями тренировочная нагрузка приобретает анаэробный характер.

Для развития силы нужно использовать собственный вес обучающегося, выполняя приседания, отжимания, выпрыгивания. Статические упражнения используют в ограниченном объеме. После силовых упражнений нужно дать упражнения на растягивание мышц и расслабление.

Развитию гибкости следует уделять внимание на каждом занятии. Полезно рекомендовать обучающимся включать упражнения на силу и гибкость в ежедневную утреннюю гимнастику.

Ловкость развивают применением различных игр, акробатических упражнений (кувырки, перевороты, прыжки на батуте, гимнастика на снарядах). Динамическое равновесие и ловкость

развивают в спортивных играх, при преодолении препятствий, передвижении по узким предметам, в беге и прыжках с поворотами, вращением тела и т.д.

Для совершенствования двигательных способностей обучающихся, восприятия положения тела и его отдельных частей в пространстве в тренировки включают спортивные игры на уменьшенных площадках, подвижные игры проводят с одновременным использованием 2 – 3 мячей, общеразвивающие упражнения проводят при передвижении обучающихся по маленькой площадке, когда пути их перемещений пересекаются и движения могут быть выполнены при правильной оценке временных, амплитудных и силовых характеристик как собственных движений, так и движений партнеров.

В летний период используют занятия плаванием прыжками в воду, что укрепляет здоровье, закаливает организм обучающихся, развивает их сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Кроме того, летом нужно провести сбор на снежниках или ледниках для обучения и совершенствования техники и тактики данного вида спорта.

Зимой основное внимание уделяют совершенствованию техники прыжков с трамплинов различной мощности и технике различных лыжных ходов поворотов. Большую часть тренировочной работы осуществляют на отрезках трассы, совершенствуя технику и тактику, развивая специальную быстроту. Для подготовки к соревнованиям 2 – 3 микроцикла посвящают развитию специальной выносливости, проходя более длинные трассы, вплоть до соревновательной длины, или используют интервальный метод, преодолевая трассу по участкам (2 – 3 отрезка) и постепенно сокращая интервалы отдыха.

Известно, что некоторые обучающиеся быстрее растут и развиваются, наблюдается так называемая акселерация. Благодаря ускоренному развитию такие обучающиеся больше ростом и сильнее своих сверстников. Их биологический возраст опережает паспортный. В этом возрасте продолжается половое созревание у обучающихся (у девочек 14 – 16 лет, у мальчиков 14 – 16 лет) и возможны нарушения в гармонии размеров тела и сердца, вследствие чего деятельность сердца отличается низкой экономичностью и слабыми адаптационными возможностями к физическим нагрузкам. В то же время высокая пластичность нервной системы способствует быстрому и успешному усвоению сложных двигательных навыков.

К 14 – 16 годам завершается созревание двигательного анализатора, что позволяет успешно вести работу по совершенствованию техники прыгуна. В связи с этим основное внимание в работе должно уделяться совершенствованию техники прыжков с трамплина и прохождения лыжных трасс.

Большое внимание следует уделять развитию анаэробных и возможностей организма обучающихся. Для этого на занятиях в осеннем и летнем этапах подготовки включают бег средней интенсивности продолжительностью 40 – 90 минут.

Занятия следует проводить с использованием игровых форм, эмоционально, рационально чередуя физические упражнения.

Особое внимание следует уделить безопасности проведения занятий, обучив детей правилам поведения на склонах:

1. Подниматься по склону в отведенных для этого местах или на подъемнике.
2. Не останавливаться на закрытых участках (за бугром, во впадине).
3. Перед спуском убедиться в безопасности.

Восстановительные мероприятия.

При проведении занятий используют педагогические средства восстановления. Для этого предусматривают достаточный для отдыха интервал между выполнением физических упражнений, рационально чередуют «нагрузочные» средства с методами активного отдыха. Например, после многокочков используют легкий бег трусцой с упражнениями на расслабление.

На тренировочных сборах необходимо обеспечить полноценное питание, регулярное посещение душевой или бани.

Медицинское обеспечение.

В процессе занятий необходимо осуществлять текущий медико-биологический контроль, проверяя соответствие нагрузок возможностям обучающихся. Регулярно следует проводить взвешивание юных обучающихся. Вместе с врачом осуществляют тестирование обучающихся, оценивая их подготовленность по реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.

Тщательным должен быть контроль во время пребывания обучающихся в высокогорье, где особенно заметно проявляются индивидуальные особенности детского организма в переносимости физических нагрузок и кислородной недостаточности.

Дважды в год нужно проводить углубленный медицинский осмотр.

### ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Этап углубленной специализации совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе углубленной специализации тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики.

На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей обучающимися и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта обучающегося. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами групп спортивного совершенствования (далее - ССМ) являются:

- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности, за счёт планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

В плане многолетней подготовки предусматривается выполнение функций инструктора, что позволяет обучающемуся ознакомиться с тренерской работой, изучить делопроизводства проведение соревнований, приобрести навык судейства соревнований и получить звания судьи по спорту.

Таблица № 16

#### Примерный тематический план тренировочных занятий для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
1	Теоретические занятия	20

2	Тактическая подготовка	42
3	Психологическая подготовка	60
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		122
<u>Практика</u>		
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	300
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	506
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП)	190
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>996</b>
<u>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика</u>		<b>130</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		1248

Примерный материал для групп ССМ

1. Теоретическая подготовка, тактическая и психологическая подготовка.

2. Практическая подготовка. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижения вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки прыгуна, пока обучающийся стремится к улучшению своих результатов.

Задачи:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала.

- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма обучающегося в соревновательной деятельности. Общая физическая подготовка в подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные).

Повторение упражнений, пройденных в предыдущих группах, со значительным усложнением координации движений, увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, а также достижение взаимосвязи общеразвивающих упражнений со спецификой вида спорта. Теоретические занятия следует проводить в каждом микроцикле.

3. Специальная подготовка. Специально-подготовительные упражнения применяются с целью совершенствования темпо-ритмической структуры отталкивания и техники прыжка на лыжах с трамплина в целом. Содержание занятий по спортивно-технической подготовке включает упражнения, рекомендованные для предыдущих групп подготовки, с акцентов на увеличение амплитуды движений, ритма и интенсивности их выполнения. При этом необходимо широко использовать сопряженный метод воздействия, совершенствуя технические навыки одновременно с воспитанием необходимых для прыгуна физических качеств.

С этой целью из рекомендованных ранее упражнений применяются преимущественно те, которые близко сходны с двигательными действиями соответствующих приемов техники лыжника - прыгуна. Дальнейшее совершенствование спортивно - технических навыков предполагает

использование современных технических средств – различных тренажеров (подвижная тележка), лыжероллеры, прыжки на трамплине с искусственным покрытием), позволяющих моделировать действие сил в различных фазах прыжка на лыжах с трамплина и объективно фиксировать характеристики отталкивания с помощью тензо и телеметрии, динамографии и видеозаписи.

#### 4. Совершенствование техники и тактики.

Дальнейшее совершенствование элементов техники прыжка на лыжах и прыжка в целом. Использование средств и применение методов, рекомендованных ранее. Включение прыжков на трамплинах с различным профилем (глубинные, вытянутые) мощностью 50,70,90 и 120 м, а также имеющие различные углы наклона стола отрыва. Прыжки при различных метеорологических условиях и состоянии снежного покрова. Совершенствование техники передвижения коньковым

С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. В тренировочный процесс включают участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. Участие в соревнованиях по прыжкам на лыжах с трамплина.

### ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этап достижения высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ) приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности обучающихся, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально - волевой и психологической устойчивости обучающихся в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях. Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки.

При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на республиканских и международных соревнованиях любого масштаба;
- выполнение обучающимися плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение функций инструктора и получение звания судьи по спорту 1 категории.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности обучающегося, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильных объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований. Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки, и росту технико-тактического мастерства обучающегося.



Примерный тематический план тренировочных занятий для групп этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
1	Теоретические занятия	12
2	Тактическая подготовка	25
3	Психологическая подготовка	45
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>82</b>
<u>Практика</u>		
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	432
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	666
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП)	232
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>1330</b>
<u>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика</u>		<b>252</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>1664</b>

**Примерный материал для групп ВСМ**

1. Теоретическая подготовка, тактическая и психологическая подготовка.
2. Практическая подготовка. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижения вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки прыгуна, пока обучающийся стремится к улучшению своих результатов.

Задачи:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала.
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма обучающегося в соревновательной деятельности

3. Общая физическая подготовка.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основными средствами ОФП являются: упражнения скоростно-силовой направленности, выполняемые в различных условиях (прыжки через препятствия, многоскоки, упражнения на тренажерах, упражнения с отягощениями); упражнения направленные на развитие силы и силовой выносливости (упражнения на тренажерах, динамические упражнения с отягощениями 30 –40%, 50 – 60%, 80 – 90% от максимального усилия, статические упражнения и т.д.); упражнения направленные на развитие координационных способностей (гимнастические и акробатические упражнения), упражнения направленные на развитие аэробной производительности, в первую

очередь экономичности аэробного механизма энергообеспечения (бег в сочетании с имитацией и ходьбой по пересеченной местности, велокросс, плавание, гребля и т.д.).

#### 4. Специальная физическая подготовка.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в подготовке прыгунов преобладают специальные тренировочные средства. На летне-осеннем этапе годового цикла прыжковая подготовка квалифицированных прыгунов осуществляется на трамплинах различной мощности с искусственным покрытием, в тренировке широко используются бег по пересеченной местности, лыжероллеры и роликовые коньки, значительный объем работы выполняется с интенсивностью близкой к соревновательной.

На осенне-зимнем этапе годового цикла и в соревновательном периоде прыжковая подготовка осуществляется на трамплинах К – 70, К – 90, К - 120. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства существенно увеличивается объем соревновательных нагрузок. Основная гоночная подготовка осуществляется на трассах с большим перепадом высот.

Значительное время уделяется развитию силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса (передвижение на лыжах без палок, передвижение одновременными ходами). Основное внимание уделяется интенсивным тренировкам (на уровне ПАНУ, на около соревновательной скорости).

5. Техническая подготовка. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки прыгуна, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства сводятся к следующим:

1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности прыгуна;

2) Совершенствование технического мастерства в прыжках с трамплина осуществляется непосредственно при выполнении основного объема прыжковой работы на трамплинах (К – 90, К – 120). Тренировочный процесс должен быть ориентирован, прежде всего, на достижение индивидуально-оптимального комплекса последовательных движений, включаемых в прыжок с трамплина (фаза отрыва, взлет, положение полета). Оптимальная комбинация высокой скорости вертикального отрыва, большой вращательной скорости, большого вращательного импульса при отрыве и маленького угла между спортсменом и лыжами на высоте 17 – 20 метров после отрыва создают условия для далекого прыжка.

Так же необходимо ориентировать обучающегося на лучший уровень управления движением в среднем отрезке полета, более широкое ведение лыж в воздухе. Применять целевые имитирующие упражнения для напряженного положения ног и для удержания лыж.

У обучающихся, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

## **4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту 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 инструментарины 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 инструментарины 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 обучающегося этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

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

## **V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **5.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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 трамплина для прыжков на лыжах;
- 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

В соответствии требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке. Требования к оборудованию, экипировке и спортивному инвентарю, необходимому для обеспечения подготовки, указаны в таблицах 17 – 20.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 18

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баланс борд	штук	3

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
2.	Барьер легкоатлетический регулируемый по высоте	штук	20
3.	Батут спортивный со страховочными столами и матами	штук	1
4.	Бревно гимнастическое	штук	1
5.	Брусья гимнастические	штук	1
6.	Весы медицинские (электронные)	штук	3
7.	Видеокамера высокоскоростная	штук	1
8.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
9.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	5
10.	Доска информационная магнитно-маркерная	штук	2
11.	Жгут резиновый спортивный	штук	10
12.	Жилет с отягощением	штук	5
13.	Измеритель скорости ветра	штук	1
14.	Коврик гимнастический	штук	10
15.	Конь гимнастический	штук	1
16.	Коньки роликовые	пар	10
17.	Координационная лестница	штук	5
18.	Крепления лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	10
19.	Лыжи для прыжков с трамплина	пар	10
20.	Мази лыжные (для различной температуры)	штук	50
21.	Мат гимнастический	штук	5
22.	Мостик гимнастический	штук	1
23.	Мяч баскетбольный	штук	5
24.	Мяч волейбольный	штук	5
25.	Мяч футбольный	штук	5
26.	Мячи набивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
27.	Накаточный инструмент с 3 роликами	комплект	2
28.	Перекладина гимнастическая	штук	1
29.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	штук	1
30.	Пояс утяжелительный	штук	5
31.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
32.	Секундомер электронный	штук	5
33.	Скакалка гимнастическая	штук	10
34.	Скамейка гимнастическая	штук	4
35.	Скейтборд/лонгборд	штук	5
36.	Слэклайн	штук	2
37.	Стенка гимнастическая	штук	
38.	Степ платформа	штук	10
39.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	2
40.	Струбцина для прыжковых лыж	штук	6
41.	Термометр для измерения температуры воздуха (наружный)	штук	4
42.	Тренажер для жима ногами	штук	1
43.	Утюг для смазки лыж	штук	2
44.	Утяжелители для ног	штук	20
45.	Штанга тяжелоатлетическая (комплект 185 кг)	штук	2
46.	Щетки для обработки лыж	штук	10
47.	Электромегафон	штук	3



Таблица № 19

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Вставки для прыжковых ботинок (комплект)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Клипсы для прыжковых креплений (комплект)	комплект	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
3.	Крепления лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
4.	Лыжи для прыжков с трамплина	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5.	Парафин лыжный	штук	на группу	30	1	30	1	30	1	30	1
6.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на группу	-	-	15	1	15	1	20	1
7.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры	штук	на группу	-	-	15	1	15	1	20	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	(упаковка не менее 180 г)										
8.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на группу	-	-	15	1	15	1	20	1
9.	Пятка для прыжковых креплений	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Смазка для кантов лыж	банка	на группу	-	-	5	1	5	1	10	1
11.	Столбики для прыжковых креплений	комплект	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
12.	Ускоритель лыжный (30 гр.) (для различной температуры)	банка	на группу	-	-	10	1	10	1	20	1



## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	10
2.	Комбинезон для прыжков на лыжах с трамплина	штук	20
3.	Номера нагрудные	штук	100
4.	Шлем для прыжков на лыжах с трамплина	штук	10

Таблица № 21

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				колич ество	Срок эксплу атации (лет)	колич ество	срок эксплуат ации (лет)	колич ество	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплуа тации (лет)
1.	Ботинки лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Комбинезон для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на занимающегося		-	1	2	2	1	3	1
3.	Костюм ветрозащитный	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Очки защитные для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
7.	Термобелье	штук	на занимающегося		-	1	1	1	1	1	1
8.	Фильтры для очков защитных для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
9.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				колич ество	Срок эксплу атации (лет)	колич ество	срок эксплуат ации (лет)	колич ество	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплуа тации (лет)
10.	Шлем для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## 5.2. Кадровые условия реализации Программы

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 «прыжки на лыжах с трамплина», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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 «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

## VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Литературные источники

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. пособие для студ. сред. Пед. учеб. заведений. – М., 2002.
2. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт: Учебник /- М.: Физическая культура, 2005. - 320 с.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.
4. Блюме К. М. Страх - постоянный спутник прыгунов на лыжах. Комплексный педагогический контроль в подготовке юных лыжников - двоеборцев. Ушаков В.И., к.п.н, доцент ИМ (ЛМЗ-ВТУЗ) СПбГПУ
5. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев, «Олимпийская литература», 2005.
6. Гюртлер Р.А. Специальная методика тренировки в прыжках на лыжах с трамплина
7. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Зубков С.А., Арефьев А.Н. Методические разработки по технике и методике прыжков на лыжах с трамплина.
10. Курьсь С.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.
11. Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.
12. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры г. Москва Физкультура и спорт, 2001г.
14. «Методические разработки по совершенствованию подготовки лыжников-двоеборцев». Ленинградский ордена трудового красного знамени государственный педагогический институт им. Герцена. г. Ленинград 2002 г.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: - Наука побеждать – М: ООО издательство Астрель, ООО издательство «2002Аст».
16. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
17. Пальчевский В.Н., Демко Н.А., Корнюшко С.В. Лыжные гонки: новичку, мастеру, тренеру. – Минск, 2002.
18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
19. Прыжки на лыжах с трамплина и лыжное двоеборье. Программа для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. г. Москва 1984г. З. Сахарнов С. А. Современная техника прыжков на лыжах с трамплина. Г.Нижний Новгород 2004 г.
20. Сергеев Г.А., Злыднев А.А., Яковлев А.А., Брунстрем, А.Б., Захаров Г.Г.- Методика разработки комплексных целевых программ подготовки региональных сборных команд квалифицированных спортсменов на четырехлетний цикл подготовки (на примере прыгунов РФ), 2013. – 132 с.

### Аудиовизуальные средства

1. <http://www.skijumpingrus.ru/videoroll> - видео архив Федерации прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России

## Интернет ресурсы

Международная Федерация лыжного спорта (FIS)	<a href="https://www.fis-ski.com/">https://www.fis-ski.com/</a>
Министерство спорта Российской Федерации	<a href="https://minsport.gov.ru/">https://minsport.gov.ru/</a>
Олимпийский комитет России	<a href="https://olympic.ru/">https://olympic.ru/</a>
Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России	<a href="http://www.skijumpingrus.ru/">http://www.skijumpingrus.ru/</a>

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы 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			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	10-12	12-18	20-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		10		7		2		1
		1.	Общая физическая подготовка	52-57	44-56	42-52	28-36	27-30
2.	Специальная физическая подготовка	9-11	9-11	16-20	29-37	35-40	33-37	
3.	Спортивные соревнования	-	4-6	6-8	8-10	10-12	14-16	
4.	Техническая подготовка	25-33	26-34	20-26	17-23	12-16	16-28	
5.	Тактическая подготовка	2-6	2-6	2-6	2-6	2-4	2-4	
6.	Теоретическая подготовка	2-6	2-6	2-6	2-6	2-4	2-4	
7.	Психологическая подготовка	2-6	2-6	2-6	2-6	2-4	2-4	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10	
9.	Инструкторская практика	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4	

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	7	2	1		
		10.	Судейская практика	-	-	1-3	2-4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
12.	Восстановительные мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-936	1040-1248	1248-1664



### Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки. Цель:
- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”. План

реализации:

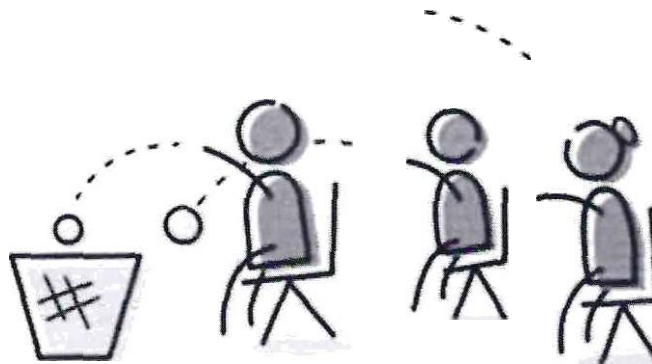
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

#### 1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

## 2 вариант

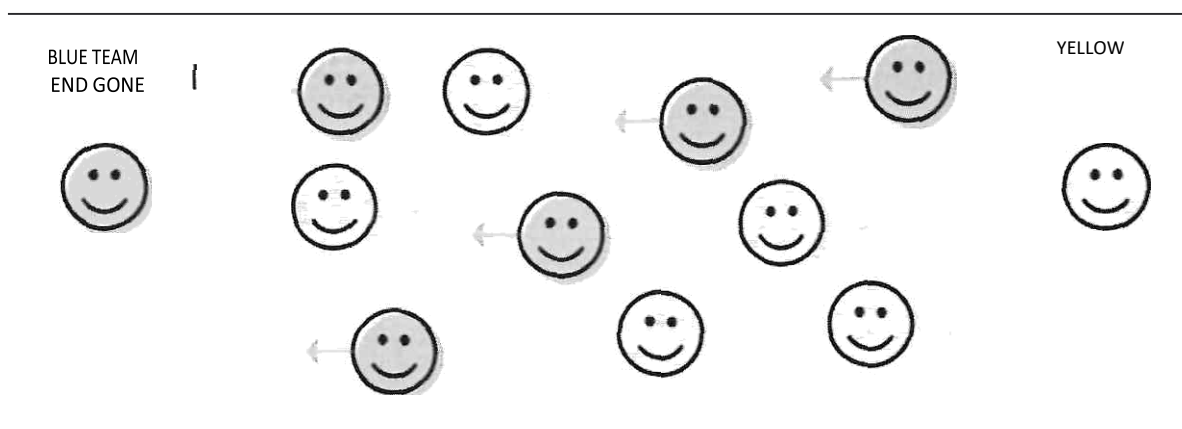
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают равный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

\* *можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь*

### 1. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача — перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

### 3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность,

мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта. Какие

вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

*\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

#### **4) Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**” (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: “**ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт !”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ» Целевая

аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры). Цели:
- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

**Обязательные темы:**

1. Принцип строгой ответственности
  - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещённый список
  - критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
    - отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
    - маскирует использование других запрещённых субстанций.
  - Запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
  - Запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия — на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
  - list.rusada.ru
  - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов
  - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
  - менее строгие стандарты качества;
  - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
  - критерии получения разрешения на ТИ;
  - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
  - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
  - ретроактивное разрешение на ТИ.

**Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещённый список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

## Приложение № 4

## Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку **спортивного резерва**.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

## План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)