

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ЧАЙКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «РЕКОРД»

ПРИНЯТА на заседании рабочей
группы Управления физической
культуры и спорта администрации
Чайковского городского округа
Протокол № 1 от 21.03.2023 год

УТВЕРЖДЕНА

Директор МАУ ДО СП «Рекорд»

А. Костицына А. Костицына

Приказ № _____ от _____



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

Возраст обучающихся: с 9 лет

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап

(этап спортивной специализации) - 5 лет

Авторы-составители:

Михалев А.А., тренер-преподаватель;

Прокопенко Г.Ю., тренер-преподаватель;

Альчиков Э. В., тренер-преподаватель,

Мастер спорта СССР

Юргутите А. Ю., инструктор – методист;

Оглавление

1. Общие положения	5
1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»	5
1.2 Цель программы	6
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»	7
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на многолетних этапах спортивной подготовки	8
2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»	9
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»	9
2.4 Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», реализуемый на многолетних этапах спортивной подготовки	14
2.5 Календарный план воспитательной работы	15
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7 Планы инструкторской и судейской практики	19
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	20
3. Система контроля	24
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (в том числе к участию в спортивных соревнованиях)	24
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»	25
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам многолетней спортивной подготовки	27
4. Рабочая программа	31
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» на этапах многолетней спортивной подготовки	31
4.1.1 Периодизация учебно-тренировочного процесса	33
4.2 Учебно-тематический план по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» на этапах многолетней спортивной подготовки	56
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»	62
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»	62

6.1 Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программ спортивной подготовки	62
6.2 Материально технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	63

1. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (далее – Программа) предназначена для организации дополнительной образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
HS 20-49	0410073811 Н
HS 20-49 – командные соревнования	0410083811 Ю
HS 50-84	0410053811 Н
HS 50-84 – командные соревнования	0410063811 Ю
HS 50-84 – командные соревнования (микст)	0410103811 Н
HS 85-109	0410013611 Я
HS 85-109, свыше 110 (без снега)	0410111811 Л
HS 85-109, свыше 110 (без снега) – командные соревнования	0410121811 М
HS 85-109, свыше 110 – командные соревнования	041003611 А
HS 85-109, свыше 110 – командные соревнования (микст)	0410093811 Л
HS свыше 110	0410023611 М
HS свыше 185 (полеты на лыжах)	0410043811 М

Программа разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденным приказом Министерства спорта России от 02 ноября 2022 г. № 907 (далее – ФССП), а также с учетом следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями от 24.06.2023 (далее – Федеральный закон № 273);

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями от 24.06.2023 (далее – Федеральный закон № 329);

Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации с изменениями и дополнениями от 17.05.2023 (далее – приказ № 999);

Приказ Минспорта России от 30.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» с изменениями и дополнениями (далее – приказ № 634);

Приказ Минздрава России от 23.2020 № 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 комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» с изменениями и дополнениями от 22.02.2022 (далее – приказ № 1144н);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч.1 ст. 84 Федерального закона № 273).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (далее – НП);

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ);

этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);

этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

1.2 Цель Программы

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 (пункт 2 раздела I примерной Программы по виду спорта).

Цели программы подготовки юных спортсменов в МАУ ДО ТСШ «Рекорд» - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Пермского края.

Достижение указанной цели зависит:

от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

наличия современной материально-технической базы;

от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Задачи программы:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,

удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Данная Программа направлена на:

отбор одаренных детей;

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по прыжкам на лыжах с трамплина, в том числе:

большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;

постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов учебно-тренировочных нагрузок;

повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных учебно-тренировочных средств.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, в том числе:

большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса, постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочного процесса, постепенное достижение высоких общих объемов учебно-тренировочных нагрузок, необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта, повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных учебно-тренировочных средств, перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

Прыжки на лыжах с трамплина (номер ВРВС 041 000 5 6 1 1 Я) – уникальный вид спорта, требующий высокого уровня физической и технической подготовленности спортсменов.

Прыжки на лыжах с трамплина (англ. ski jumping) — вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов. Официальные соревнования по прыжкам на лыжах с трамплина проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Прыжки на лыжах с трамплина - технически наиболее сложный вид спорта. Он требует от спортсмена проявления высокого уровня морально-волевых, скоростно-силовых и физических качеств, а также технико-тактического мастерства.

В зависимости от мощности трамплины делятся на учебные (до 20 м) и спортивные: малые (20-50 м), средние (50-70 м), большие (до 90 м) и летные (свыше 120 м).

Технические показатели всех трамплинов, которые предназначаются для международных соревнований, требуют утверждения ФИС.

Спортивно-технический результат в прыжках складывается из суммы очков за длину и технику исполнения прыжка. Длина прыжка зависит от скорости разгона, а также от силы, своевременности и правильности отталкивания на столе отрыва

и положения тела прыгуна в полете. Кроме того, на оценку техники исполнения влияет правильное приземление и дальнейшее скольжение по горе остановки.

Прыжки с трамплина относятся к движениям, требующим взрывной, быстрой силы, при которой рабочий эффект обусловлен быстротой движений в условиях взрывной баллистического напряжения мышц. Двигательные действия в прыжках с трамплина, совершаемые в дефиците времени, требуют тонко дифференцированной и координационно-сложной работы во всех мышечных группах, участвующих в осуществлении двигательного акта в сочетании со зрительным контролем.

В современном мире прыжки на лыжах с трамплина являются одним из популярных видов спорта. Прыжки с трамплина могут рассматриваться как самостоятельный вид спорта и как составная часть лыжного двоеборья.

Система спортивной подготовки в прыжках на лыжах с трамплина компенсирует недостаточную двигательную активность современных подростков. В результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. За время систематических занятий прыжками с трамплина подросток овладевает техникой передвижения на лыжах, повышает свою функциональную выносливость, развивает свои координационно-двигательные функции при занятиях на трамплинах малой мощности и специальных тренажерах.

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на многолетних этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2 – 3	9	10
Учебно-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

В таблице 2 приведен минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Формирование учебно-тренировочных групп в Учреждении проводится с учетом: возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения

разрядных нормативов);

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста обучающегося (п.п. 4.1 приказа № 634);

наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (п. 36 и п. 42 приказа № 1144н).

Возможен перевод обучающихся из других Учреждений (п.п. 4.2 приказа № 634).

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

Объем Программы рассчитан на 52 недели в год и представлен в таблице 3.

Таблица 3

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	20	24
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1040	1248
Примечание: объем часов представлен без учета тренировочных сборов						

Учитывая специфичность вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п. 46 приказа № 999).

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества

часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой). Применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов вечера. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы установлена в часах и не должна превышать (п. 15.2-15.3 VI ФССП):

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.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении могут объединяться на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуском.

Проводятся учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

формирует учебно-тренировочные группы по этапам спортивной подготовки;

учитывает возможность перевода обучающихся из других Учреждения;

определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634).

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 учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях

качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлены в таблице 4.

Таблица 4

№ 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 соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	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
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
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-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях формирует Учреждение с учетом графика проведения физкультурных и спортивных мероприятий включенных в ЕКП соревнований.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п. 18 ст. 3 Федерального закона № 329).

Требования к участию в спортивных соревнования обучающихся (согласно ФССП):

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице 5.

Таблица 5

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами вида спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Работа по индивидуальным планам

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 учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (пп. 15.3 главы VI ФССП).

В целях непрерывности учебно-тренировочного процесса составляются и используются индивидуальные тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные команды Российской Федерации (п.п. 3.4 приказа № 634).

**2.4 Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»,
реализуемый на многолетних этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
10	10	8	8	4	1		
1	Общая физическая подготовка	163	191	262	262	277	300
2	Специальная физическая подготовка	28	37	100	271	360	412
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	17	38	75	104	175
4	Техническая подготовка	78	108	125	159	125	200
5	Тактическая подготовка	3	4	6	9	5	12
6	Теоретическая подготовка	3	4	6	9	5	12
7	Психологическая подготовка	3	4	6	11	10	14
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	4	4	9	10	25
9	Инструкторская практика	-	-	3	9	10	12
10	Судейская практика	-	-	3	9	10	12
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	5	9	10	37
12	Восстановительные мероприятия	-	2	4	9	10	37
13	Самоподготовка	31	41	62	94	104	В рамках ИП
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1040	1248

Тренировочный процесс строится в соответствии с годовым тренировочным планом, предусматривающий 52 недели.

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения средств общей физической и специализированной подготовки. Этапные нормативы и их процентное соотношение представлены в таблице 2.4.

На различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес общей физической подготовки к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем специальной физической подготовки. На учебно-тренировочном этапе удельный вес объема специальной физической подготовки по отношению к технической и общей физической увеличивается.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
 групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 тренировочные сборы;
 участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 инструкторская и судейская практика;
 медико-восстановительные мероприятия;
 тестирование и контроль.

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работ	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	в течении года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	в течение года

№ п/п	Направление работ	Мероприятия	Сроки проведения
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий, после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развитие вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта, с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	в течении года

№ п/п	Направление работ	Мероприятия	Сроки проведения
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия(закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе учреждением, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Защитника отчества.	в течении года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважение; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий).	в течении года

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

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	Чистая игра	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	По назначению	По назначению
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		По назначению
	4. Антидопинговая викторина	Играй честно	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1-2 раза в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в Процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
Тренировочный этап	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	Играй честно	По назначению
	4. Семинар для спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Сроки проведения
Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение РУСАДА		1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Со второго года занятий, занимающиеся в тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. С третьего года необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в техники выполнения ими отдельных технических приёмов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол. С четвёртого года обучения в тренировочных группах должны шире привлекать в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

На первом году обучения в группах совершенствования спортивного мастерства занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приёмы, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приёмов со спортсменами младших возрастов. По судейской практике спортсмены должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи и секретаря, секундометриста.

На втором и далее годах обучения в группах совершенствования спортивного мастерства и группе высшего спортивного мастерства спортсмены должны самостоятельно полностью проводить разминку, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования технических элементов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в данных

группах должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы или в районе.

Примерные планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице 6.

Таблица 6

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Формирование навыков основных технических элементов и приёмов. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря, технического контролёра, технического специалиста, оператора вводных данных, оператора видео повтора, видео оператора	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Для занятий на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- особенности физического развития;
- нервно-психические заболевания;
- Заболевания внутренних органов;
- Хирургические заболевания;
- Травмы и заболевания ЛОР-органов;
- Травмы и заболевания глаз;
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- Стоматологические заболевания;
- Кожно-венерические заболевания;
- Заболевания половой сферы;
- Инфекционные заболевания.

Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния - своевременное лечение очагов хронической инфекции.

Спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

Снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

Обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

Специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

Недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

Преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

1. Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;

степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок. Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

2. Психологический контроль

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном учебно-тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

3. Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию

о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном учебно-тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;

3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;

4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием

объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

поливитаминные комплексы;

различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

контрастные ванны и души, сауна.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1.	Восстановительный сбор	июнь	2 тренера
2.	Банные процедуры	на усмотрение тренера	тренер
3.	Массаж	по необходимости	медицинский сотрудник

3. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (в том числе к участию в спортивных соревнованиях)

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

1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте,

в том числе о виде спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; сохранение здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а, также, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.
4. На этапе высшего спортивного мастерства:
 - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

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

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- повышение уровня общей физической и специальной подготовки;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина».

Результатом реализации Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем пятом годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

Оценка технико-тактической подготовки спортсменов осуществляется на основании критериев, утвержденных Единой всероссийской спортивной классификацией. Выполнение разрядных норм и разрядных требований позволяет переводить спортсменов с этапа на этап спортивной подготовки.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам многолетней спортивной подготовки

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
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 3 x 10 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
1.8	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. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			25	20	25	20

**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»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**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»»**

N 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 3 x 10 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	
			60	55
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**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»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 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 3 x 10 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				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» на этапах многолетней спортивной подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику данного вида спорта, являются принципы этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, развития функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

Многолетний процесс данной Программы подготовки спортсменов охватывает следующие этапы многолетней подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Для всех этапов многолетней подготовки характерна общая целевая установка на высшее мастерство, но в связи с особенностями возрастного развития на каждом этапе выделяют специфические задачи, определяющие содержание дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапах, последовательность решения задач подготовки и основные параметры. Основной целью спортивной школы, осуществляющей Программу подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач (таблица 7).

Таблица 7

	НП	УТЭ	СММ	ВСМ
Задачи	Укрепление здоровья; Разносторонняя физическая подготовка; повышение функциональных возможностей юных спортсменов; формирование базовых элементов техники прыжка на лыжах с трамплина и их соединений; определение	Улучшение состояния здоровья и физического развития; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей Программы; формирование	Высокое развитие всех сторон подготовленности; достижение высокого уровня спортивного мастерства; совершенствование техники прыжка на лыжах с трамплина	Максимальная реализация индивидуальных физических и технических возможностей; результативная соревновательная деятельность

	соответствия индивидуальных возможностей обучающихся требованиям ИВС	профилирующих навыков; совершенствование элементов техники прыжка на лыжах с трамплина		
Направленность	Разносторонняя базовая подготовка	Базовая и специализированная подготовка	Углубленная специализированная подготовка; формирование перспективной модели соревновательной деятельности	Углубленная специализированная подготовка; формирование оптимальной модели соревновательной деятельности

Прохождение программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся (таблица 8).

Таблица 8

Возрастные особенности	Методические особенности обучения и тренировки
7-11 лет	
<p>Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.</p> <p>Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений, крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения.</p> <p>Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны.</p> <p>Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика – до 15-20 минут.</p>	<p>Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. Целесообразно целенаправленно, но осторожно развивать гибкость. Небольшими дозами давать мелкие и точные движения, в сочетании с крупными размашистыми.</p> <p>Значительное внимание уделять мышцам-разгибателям.</p> <p>Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер.</p> <p>Занятия должны быть эмоционально многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено.</p> <p>Основные методы – наглядный и игровой.</p>
<p>Период интенсивного развития двигательной функции – создаются благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств.</p> <p>Значительного развития достигает кора головного мозга.</p> <p>Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление, лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения.</p>	<p>Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным движениям, а также активизировать работу по развитию физических качеств (особенно ловкости, гибкости и быстроты).</p> <p>Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы.</p> <p>На тренировочном занятии целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объеме.</p>

Возрастные особенности	Методические особенности обучения и тренировки
11-15 лет	
<p>Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры.</p> <p>Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств.</p> <p>Неравномерности в развитии сердечно-сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости.</p> <p>В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям.</p>	<p>Необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки и осваивать новые и сложные упражнения.</p> <p>Важно повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества.</p> <p>Для подготовки спортсменов 15-16 лет следует воздержаться на занятиях от силовых упражнений с предельными нагрузками.</p> <p>Осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль.</p> <p>Одной из важных задач воспитания является «воспитание тормозов», необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание.</p>
17-18 лет	
<p>Замедляется рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе.</p> <p>У девушек слабее развивается мускулатура плечевого пояса.</p> <p>Завершается формирование суставов, в связи с чем затрудняется освоение упражнений на гибкость.</p> <p>Отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела.</p> <p>Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности: повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.</p>	<p>Для рациональной подготовки следует оценивать и учитывать физическое и психическое развитие спортсменов.</p> <p>Благоприятный период для развития силы и выносливости мышц.</p> <p>Девушкам противопоказаны упражнения, вызывающие сильное внутрибрюшное давление и сотрясение внутренних органов (поднятие и переноска больших тяжестей), но обязательны упражнения с умеренной нагрузкой для укрепления мышц брюшного пресса, спины, тазового дна.</p> <p>Наличие асимметрии силы мышц предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища.</p>

Таким образом, преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения в настоящей Программе определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств и способностей юных спортсменов. При этом, без внимания тренеров не остается и развитие качеств и способностей, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Соблюдается соразмерность в развитии способностей, имеющих различные физиологические механизмы (например: развитие общей выносливости и силы).

4.1.1 Периодизация учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс спортсменов на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки строится на основе традиционного планирования (таблица 9).

Таблица 9

Период	Этап	Цели	Тренировочная нагрузка
Подготовительный	Общеподготовительный	Увеличение уровня развития общих двигательных способностей. Овладение набором различных двигательных навыков	Относительно большой объем и сниженная интенсивность основных упражнений. Большое разнообразие тренировочных средств
	Специально-подготовительный	Увеличение уровня специальной подготовленности. Совершенствование более специализированных двигательных и технических возможностей	Объем тренировочной нагрузки достигает максимума. Интенсивность увеличивается выборочно
Соревновательный	Соревновательной подготовки	Совершенствование специальной подготовленности, технико-тактических навыков. Формирование индивидуальных схем успешного выполнения соревновательного упражнения	Стабилизация и сокращение объема тренировочной нагрузки. Увеличение интенсивности специальных упражнений
	Непосредственной предсоревновательной подготовки	Достижение наилучшей специальной подготовленности и готовности к главному соревнованию	Небольшие объемы, высокая интенсивность. Наиболее точная имитация предстоящего соревнования
Переходный	Переходный	Восстановление	Активный отдых

Периодизация спортивной тренировки – это деление тренировочного процесса на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма – это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности лыжника-прыгуна на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по следующим фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годового цикла (макроцикла) на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Периодизация тренировочного процесса тесно связана с календарем спортивных соревнований и имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки: основные

соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и отборочные – в подготовительном.

Тренировочный процесс спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства строится на основе концепции блоковой периодизации (КБП).

Как и в традиционном подходе, планирование годичного цикла начинается с определения главных соревнований, сроки которых обычно намечаются международными, национальными и региональными федерациями по виду спорта. КБП предполагает разделение годичного цикла на некоторое количество учебно-тренировочных этапов, каждый из которых содержит мезоциклы трех типов: накопительный, трансформирующий (преобразующий) и реализационный (таблица 10)

Таблица 10

Основные характеристики	Тип мезоцикла		
	Накопительный	Трансформирующий (преобразующий)	Реализационный
Качества-мишени	Основные качества: гибкость, мышечная сила, базовая координация	Специфические по виду спорта качества: быстрота, скоростно-силовые способности, координационные способности, специфическая техника вида спорта	Соревновательная готовность: образцовое выполнение соревновательного упражнения, технические навыки, тактические навыки, физическая готовность
Объем интенсивность	Большой объем, сниженная интенсивность	Уменьшенный объем, увеличенная интенсивность	Объем от небольшого до среднего, высокая интенсивность
Утомление-восстановление	Рациональное восстановление для обеспечения морфологической адаптации	Отсутствие возможности обеспечивать полное восстановление, накопление усталости	Полное восстановление, спортсмены должны быть хорошо отдохнувшими
Контролируемые параметры	Уровень развития основных способностей	Уровень специфических по виду спорта качеств и навыков	Максимальная скорость, специфические для вида спорта технико-тактические характеристики и т.д.

Обучение спортсменов на начальном этапе подготовки (9-11)

В группах начальной подготовки годичный цикл на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, овладение основами техники прыжков на лыжах с трамплина. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Основные задачи этапа начальной подготовки вовлечение детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники прыжков на лыжах с трамплина, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Подготовка юных спортсменов на тренировочном этапе направлена на всестороннее физическое развитие с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и способностей. Тренировочные занятия преследуют цель долгосрочного развития в прыжках на лыжах с трамплина. Первостепенное значение в процессе подготовки отводится формированию базовых навыков наземной подготовки. Обучающиеся изучившие и закрепившие основные элементы техники прыжка на земле допускаются к занятиям непосредственно на трамплинах.

Рекомендуемое количество тренировок в неделю: НП до года – 3 занятия; НП свыше года – 4 занятия.

Рекомендуемые размеры трамплинов: учебные, тренировочные трамплины малой мощности HS 20-49.

Рекомендуемое количество прыжков в год: 240-260 (суммарно на зимнем и летнем покрытии).

Сенситивный период развития физических качеств (способностей) у девочек: общая гибкость и подвижность в суставах позвоночника, скорость двигательных реакций и темп движений, общая выносливость, динамическая силовая выносливость, ловкость, скоростно-силовые способности, координационные способности: способность к ориентированию в пространстве, способность к перестроению двигательных действий, способность к ритму, точность.

Сенситивный период развития физических качеств (способностей) у мальчиков: относительная сила, общая гибкость и подвижность в суставах позвоночника, общая выносливость, динамическая силовая выносливость, ловкость, координационные способности: способность к ориентированию в пространстве, способность к перестроению двигательных действий, способность к ритму, точность.

Соотношение общей и специализированной подготовки: НП до года – 65-35%; НП свыше года – 60-40%.

Развитие технических/двигательных навыков: ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, метание, упражнения в равновесии.

Программа по прыжкам на лыжах с трамплина предусматривает реализацию следующих видов и компонентов, входящих в содержание спортивной подготовки лыжников-прыгунов на начальном этапе подготовки:

Физическая подготовка

Физическая подготовка – процесс развития физических качеств (способностей), необходимых для успешной спортивной деятельности. Физическую подготовку разделяют на общую физическую подготовку (далее – ОФП) и специальную физическую подготовку (далее – СФП).

Специальная физическая подготовка – это процесс развития физических качеств, отвечающих специфике прыжков на лыжах с трамплина и определяющих спортивные достижения в нем. В прыжках на лыжах с трамплина требуется преимущественное развитие координационных, скоростно-силовых способностей, силы и гибкости. Поэтому, СФП направлена на развитие требуемых для вида спорта физических качеств и их необходимое сочетание.

Общая физическая подготовка – это процесс развития физических качеств, которые не относятся к числу специфических в избранном виде спортивной деятельности, но обуславливают успех в нем. ОФП предусматривает, прежде всего, повышение общего уровня функциональных возможностей путем развития работоспособности в широком круге упражнений. ОФП и СФП между собой должны быть тесно взаимосвязаны. Только определенный уровень ОФП обеспечивает достижение высоких результатов в избранном виде спорта. Например, С.Бубка (рекордсмен мира, который впервые в мире

преодолеет 6-метровую высоту в прыжках с шестом) очень хорошо играл в футбол (его даже приглашали играть за команду высшей лиги «Шахтер» из Донецка).

На тренировочном этапе подготовки на занятиях общей и специальной физической направленности развиваются все физические качества (способности), пример используемых средств и методов представлен в таблице 11.

Таблица 11

Развиваемое физическое качество (способность)	Средства	Методы развития
Скоростные способности: - быстрота простой и сложной двигательной реакции - быстрота торможения - скорость одиночного цикла - скорость целостного двигательного действия - частота движений	Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра; бег со сгибанием ног назад («захлест»); бег вверх по наклонной поверхности (лестнице, в подъем); ускорения на короткие отрезки из различных исходных положений (из положения высокого и низкого старта, из упора присев и лежа, из положения широкого выпада, из положения стоя на коленях с открытыми и закрытыми глазами, из положения лежа на спине и др.; ловля-передача мячей в парах во время скоростного бега; ведение мячей (баскетбольного, футбольного, флорбольного) на максимальной скорости с поворотами и без; преодоление специально размеченной дистанции на лыжах, лыжероллерах; спрыгивания и запрыгивания на возвышенность; перепрыгивание через препятствие (скамейку, мяч, тумбу и др); выполнение упражнений на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные, тактильные)	Повторный, переменный, соревновательный, игровой, метод динамических усилий
Силовые способности	Упражнения с преодолением веса собственного тела: - гимнастические силовые упражнения - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, на брусьях и в висе; лазанье по канату, поднимание ног к перекладине; лежа на животе одновременное поднимание рук и ног «лодочка»; - изометрические напряжения в позах различной глубины подседа (углы в коленных суставах 80, 110, 140 градусов), находящихся в пределах амплитуды отталкивания с положением туловища, параллельным полу.	Метод повторных неопредельных усилий, изометрический метод
Скоростно-силовые способности	- легкоатлетические прыжковые упражнения – однократные, многократные прыжки на одной или двух ногах, прыжки через барьеры, степы, набивные мячи; спрыгивания с возвышения с последующим отталкиванием или запрыгиванием вверх на возвышенность; вариации прыжков на координационной лесенке; вариации прыжков вверх на «лесенке» (ступеней на возвышенности); - упражнения в преодолении препятствий (естественных и искусственно созданных); - метания теннисных мячей; - метание и переброска набивных мячей малого размера	Метод динамических усилий, рывково-тормозной метод, ударный метод

Развиваемое физическое качество (способность)	Средства	Методы развития
Координационные способности	<p>сохранение равновесия на устойчивой и неустойчивой опоре (ходьба по прямой линии с заданиями и без), ходьба по натянутому канату (слэклайну), выполнение упражнений в ходьбе и беге на гимнастической скамейке, выполнений упражнений на полусферах (статичные упражнения, упражнения со сменой ног, упражнения в парах);</p> <p>упражнения на скользящей поверхности (прыжковых, гоночных, горных лыжах): спуски в основных стойках лыжника с поочередными выпадами; спуски на одной ноге и попеременным подниманием лыж вверх; спуски в стойке разгона, поднимаясь и опускаясь, с выдвижением лыж вперед, с прыжками вверх; спуски в стойке приземления с поочередным выдвижением лыж вперед; спуски в позиции «телемарк». движущейся опоре (роликах, роликовой тележке); акробатические упражнения (группировки, кувырки, стойки и упоры, комплексы упражнений на батуте); подвижные и спортивные игры (эстафеты с элементами бега, прыжков, лазанья, бросков и ловли; футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, флорбол; подвижные игры: Вакантное место, Кто быстрее?, Поймай мяч, Живая корзина, Охотники и утки и др.)</p>	Стандартно-повторный метод, вариативный метод, игровой и соревновательный методы
Гибкость	<p>активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем, выполняемые без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и др.); пассивные упражнения (движения, выполняемые с помощью партнера, выполняемые с отягощением, с помощью резинового эспандера или амортизатора, движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой руки и др.); статические упражнения (выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или другой силы: барьерный сед, шпагат и др.); чередование активных и пассивных движений (махи ногой вперед-назад стоя у опоры, с последующим удержанием ноги вперед кверху на предельной высоте; медленное поднятие ноги вперед, стоя у опоры с помощью партнёра, активная задержка её в крайней верхней точке в течение 3-4 сек. с последующим махом назад и др.).</p>	Метод повторного динамического упражнения активного характера, метод повторного динамического упражнения пассивного характера, метод повторного статического упражнения активного характера, метод повторного статического упражнения пассивного характера, метод повторного комбинированного упражнения

Развиваемое физическое качество (способность)	Средства	Методы развития
Выносливость	<p><i>Общая выносливость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег (кросс) и передвижение на лыжах, езда на велосипеде, плавание с равномерной скоростью. - чередование бега и передвижения на лыжах со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом. Эстафеты и игры на лыжах. <p><i>Координационная выносливость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сложные координационные упражнения в целом и их отдельные компоненты (меняя интенсивность и продолжительность). 	Равномерный, переменный, повторный

Техническая подготовка

Техническая подготовка – процесс освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Техническая подготовка на начальном этапе начинается с обучения двигательным действиям на статичной опоре и со страховкой (самостраховкой, страховкой партнера, страховкой тренера). Когда юный спортсмен на достаточно хорошем уровне осваивает движения на статичной опоре, добавляются задания на неустойчивой и неподвижной опорах (дозировано добавляются упражнения на полусферах, балансирах роликовой тележке и роликах).

В процессе технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям:

1. *Результативность техники* обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

2. *Эффективность техники* определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

3. *Стабильность техники* связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

Современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов. К ним относятся активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, непривычное место соревнований, оборудование. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

4. *Вариативность техники* определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

5. *Экономичность техники* характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энерготратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

Условно различают **общую техническую и специальную спортивно-техническую подготовку**. Задачи общей технической подготовки заключаются в расширении фонда двигательных умений и навыков (школы движений), а также в воспитании двигательного-координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта.

Основной задачей в специальной спортивно-технической подготовке является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивают прогресс технического мастерства в процессе занятий спортом.

В процессе спортивной тренировки двигательные умения несут вспомогательную функцию. Она может проявляться в двух случаях:

- 1) когда необходимо освоить подводящие упражнения для последующего разучивания более сложных двигательных действий;
- 2) когда необходимо добиться простого освоения техники соответствующих двигательных действий, формирование умений является предпосылкой для последующего формирования двигательных навыков.

Основные положения *стабилизации* спортивных навыков следующие.

1. Стабилизация навыка происходит тем легче, чем стандартнее в процессе повторного выполнения действия воспроизводятся его закрепляемые черты. Отсюда следует правило: вначале закрепления навыков целостного выполнения действий следует по возможности исключать факторы, способные вызывать отклонения от оптимальных параметров техники движения (затрудняющие условия внешней среды, утомление, психическая напряженность) и создавать условия, уменьшающие вероятность таких отклонений путем регулирования нагрузок и отдыха, распределения упражнений в структуре занятий, способствующих закреплению навыков, использования соответствующих технических средств, тренажеров, лидирующих устройств, стандартизации условий внешней среды.

2. Повторять упражнения следует без ошибок и с точностью закрепляемых параметров движения. На этапе стабилизации и на всех других этапах техническую подготовку необходимо сочетать с развитием способности точно регулировать и определять пространственные, временные и динамические параметры движения, рационально чередовать мышечные напряжения и расслабления, управлять переменными моментами действия в целом.

3. В процессе закрепления сформированных навыков соревновательных действий все параметры упражнений, обеспечивающие стабилизацию, рекомендуется постепенно приближать к целевым, к достижению, намеченному в данном цикле тренировки.

Тренировочные мероприятия технической направленности проводятся на местности и на специально оборудованных площадках. Техническая подготовка имеет прямую обратную связь с общей и специальной физической подготовкой.

Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специальноподготовительные и соревновательные упражнения.

Общеподготовительные упражнения: используются в качестве разминки в следующем порядке – дыхательные упражнения, упражнения, корректирующие осанку, силовые (не требующие заметного напряжения), на растягивание, гибкость и расслабление мышц, на быстроту и ловкость.

Специально подготовительные упражнения направлены на знакомство с основами прыжков на лыжах с трамплина, обучение отдельным элементам и прыжка на лыжах с трамплина в целом.

Соревновательные упражнения – типичные для прыжков на лыжах с трамплина целостные двигательные действия, которые являются предметом специализации и исполняются в соответствии с правилами соревнований.

Используются собственно соревновательные упражнения (прыжок с трамплина) и тренировочные формы соревновательных упражнений (прыжки с кочек, прыжки на горе приземления, прыжки на имитационном тренажере «трамплин», прыжки на катящейся тележке). Первые выполняются в реальных условиях спортивного состязания, в полном соответствии с правилами соревнований, установленными для данного вида спорта. Вторые по составу действий, основам их структуры и общей направленности совпадают с собственно соревновательными упражнениями, но отличаются от них некоторыми особенностями режима и формы действий, поскольку выполняются в условиях тренировки и направлены на решение тренировочных задач (это как бы модельные формы собственно соревновательных упражнений).

На начальном этапе подготовки прыжки на лыжах с трамплина выполняются на учебно-тренировочных и тренировочных трамплинах мощностью К-7, К-10, К-20. Переход на тот или иной трамплин происходит в зависимости от уровня подготовленности спортсмена.

В программу технической подготовки юных прыгунов с трамплина кроме прыжков с трамплина входят *имитационные упражнения*, которые направлены на изучение основных двигательных действий, совершаемых во всех фазах прыжка на месте и в движении, с использованием различных предметов в несложных условиях.

Примеры упражнений на земле:

изучение стойки разгона – ходьба в полуприседе (присед в пол амплитуды), руки на пояс; тоже с небольшими прыжками; принятие позиции «стойка разгона» с последующим вставанием; тоже с опорой о стену; тоже с небольшим прыжком, тоже с максимальным выпрыгиванием вверх; ходьба в позиции «стойка разгона»; тоже с небольшими прыжками; из положения стоя на гимнастической скамейке спрыгивание с приходом в позицию «стойка разгона»; из полуприседа руки на пояс запрыгивание на тумбу или гимнастическую скамейку с принятием позиции «стойка разгона»; выпрыгивание из стойки разгона в гимнастическую яму; выпрыгивание из полуприседа на возвышенность (уложенные в высоту маты). Принятие положения позиции гимнастическом бревне, перекладине или скамейке. Принятие положения полета на батуте, принятие положения полета после отталкивания с подкидного мостика (с поддержкой партнера или на лонже).

Примеры упражнения на прыжковых лыжах на трамплине с искусственным покрытием:

выполнение упражнений на горе приземления (спуски с приседанием руки на пояс; спуски с приседанием руки в стороны «самолетик»; спуски в основных стойках лыжника с поочередными выпадами; спуски на одной ноге и попеременным подниманием лыж вверх; спуски в стойке разгона, поднимаясь и опускаясь, с выдвижением лыж вперед, с прыжками вверх; спуски в стойке приземления с поочередным выдвижением лыж вперед; спуски в позиции «телемарк»; прыжки на лыжах с акцентом на выполнение основных опорных точек при прыжке.

Примеры упражнения на прыжковых лыжах на снежном покрытии:

выполнение упражнений из раздела на искусственном покрытии и выполнение упражнений для освоения торможения плугом.

Примеры упражнений на горных и гоночных лыжах:

выполнение спусков с небольших склонов в стойке разгона, в положении «самолет»; спуски на одной лыже; спуски с глубоким приседанием руки в стороны; спуски в полуприседе с подпрыжкой руки на пояс; спуски с подпрыжкой руки опущены вниз (подтягивая руки к бедрам); спуски в стойке лыжника объезжая конусы («змейка»); тоже в стойке разгона; тоже сводя и разводя лыжи («фонарик»); спуски в позе «телемарк»; тоже с подпрыжкой; тоже с приседанием; преодоление неровностей при спуске без отрыва и с отрывом лыж от снега; преодоление спусков торможением плугом и упором, с поворотом переступанием.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка

Теоретическая подготовка – направлена на формирование знаний спортсменов об основах физической культуры и спорта. Достаточный уровень теоретических знаний прыгунов на лыжах с трамплина является основой для лучшего, осмысленного освоения содержания тренировочного процесса и соревновательной деятельности на всех этапах многолетней подготовки. Примерный план занятий по теоретической подготовке будет представлен в разделе «Учебно-тематический план по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина».

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка имеет самое прямое отношение к формированию мотивации спортсменов, его волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей.

На начальном этапе подготовки в содержание теоретического образования входят: знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения; знания, формирующие верный взгляд на мир в целом, позволяющие осмыслить сущность спортивной деятельности, общественный и личностный смысл физической культуры и спорта.

На этапе начальной подготовки прыгунов на лыжах с трамплина большое значение имеет наглядное представление материала, так как получение зрительной информации и формирование образов ее узнавания спортсменами является первой ступенью познания.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной).

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

создание целостного представления о соревновании;
формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;
решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей соперников, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Задачи тактической подготовки прыгуна на лыжах с трамплина: совершенствование вработываемости организма, формирование умений включаться в состязания, воспитание способности к самостоятельному тактическому мышлению, совершенствование умений переключаться от одних координационных структур к другим в условиях смены ситуаций, совершенствование скорости и своевременности переключений.

Методические приемы: введение спортсмена в упражнения с режимами, близкими к соревновательным, с последующим снижением нагрузки или расслаблением, представление спортсмену возможности самостоятельно творчески решать определенные

тактические задачи, переключение от одних тактических комбинаций и приемов к другим, систематическое использование внезапных изменений обстановки, требующих быстрого переключения, учебные и товарищеские соревнования с противниками, значительно отличающимися по характеру, стилю, способности вести тактическую борьбу.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий, соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Спортсменов, специализирующихся в прыжках на лыжах с трамплина, отличают эффективное зрительное восприятие, быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, широкое распределение, быстрое переключение и устойчивость внимания, сообразительность, настойчивость, решительность, смелость, быстрота и точность сложных двигательных реакций, легкость образования и перестройки двигательных навыков.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. На начальном этапе подготовки преимущественно используются средства и методы *общей психологической подготовки*. Суть, которой заключается в совершенствовании у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий прыжками на лыжах с трамплина и достижения каждым спортсменом в будущем высшего уровня мастерства.

Юные лыжники-прыгуны обучаются приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Тренер формирует у юных лыжников-прыгунов мотивацию, систему отношений к разным сторонам тренировочного процесса (отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму).

Составной частью общей психологической подготовки является *волевая подготовка*. Основные волевые качества, воспитываемые в процессе занятий спортом – целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание (А.Ц. Пуни, П.А. Рудик).

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Таблица 12 – Распределение применяемых средств в годичном цикле на этапе НП

Вид подготовки	Средства подготовки		
	Переходный период	Подготовительный период	Соревновательный период
Общая физическая подготовка	Беговые упражнения, кросс; подвижные игры; эстафеты; спортивные игры; акробатика; батутная подготовка; снарядовая гимнастика; упражнения из других видов спорта (занятия на скалодроме)	Беговые упражнения, кросс; бег на коротких отрезках (спринт); плавание, прыжки в воду; спортивные, подвижные игры и эстафеты; упражнения на формирование правильной осанки; велоспорта; прыжковые упражнения скоростно-силовой и координационной направленности; силовые упражнения (с собственным весом тела); упражнения на гибкость; координационные полосы	Спортивные и подвижные игры; силовые упражнения (с собственным весом тела); прыжковые упражнения скоростно-силовой и координационной направленности; силовые упражнения (с собственным весом тела); упражнения на гибкость; координационные полосы.
Общая лыжная подготовка (составляющая ОФП)	Упражнения на роликовых коньках	Упражнения на роликовых коньках; Упражнения на склоне и горе приземления (летнем покрытии) на прыжковых лыжах	Горнолыжная подготовка; Передвижение и упражнения на гоночных лыжах; Упражнения на склоне и горе приземления на прыжковых лыжах (снежном покрытии)
Специальная физическая подготовка	-	Статические и статодинамические упражнения; Акробатика; Упражнения на гибкость; Упражнения на координацию; Прыжковые упражнения	
Техническая подготовка	-	Имитационные упражнения (на неподвижной опоре, на подвижной опоре или в скольжении в тренировочной одежде, на подвижной опоре или в скольжении в прыжковой экипировке, на неустойчивой опоре или в безопорном положении), прыжки с кочек, прыжки на учебных и тренировочных трамплинах	
Теоретическая подготовка	Беседы до и после тренировочных занятий, изучение специальной литературы, беседы с тренером (врачом, научным работником), просмотр и анализ видеоматериалов, ведение дневника самоконтроля, викторины, экскурсии, посещение соревнований с обсуждением техники прыжков. Также в программный материал входят средства, включенные в план антидопинговых мероприятий.		

Вид подготовки	Средства подготовки		
	Переходный период	Подготовительный период	Соревновательный период
Тактическая подготовка	Тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений.		
Психологическая подготовка	Словесные воздействия тренера: разъяснение, убеждение, одобрение, похвала. Самовоздействия (аутовоздействия): самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы. Переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена эмоциональные реакции: например, чтение литературы, просмотр фильмов, телепередач.		

Обучение спортсменов на учебно-тренировочном этапе подготовки (этапе спортивной специализации)

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки делится на переходный, подготовительный и соревновательный периоды. Ключевое внимание отводится овладению технико-тактическим арсеналом и специфическими физическими качествами (способностями). Для зачисления в учебно-тренировочные группы последующих годов на данном этапе обучающиеся выполняют контрольно-переводные нормативы.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа – повышение уровня общей и специальной физической подготовки, технической, тактической и психологической подготовки. Лыжники-прыгуны на данном этапе приобретают соревновательный опыт, участвуя на официальных спортивных соревнованиях. Продолжается базовое обучение технике прыжка на лыжах с трамплина, обучаются сложным элементам и соединениям. На учебно-тренировочном этапе объем нагрузок увеличивается без форсирования общей интенсивности тренировки. Как и на начальном этапе у спортсменов воспитываются морально-волевые и этические качества личности.

Рекомендуемое количество тренировок в неделю: УТЭ до трех лет – 4 занятия; УТЭ свыше трех лет – 6 занятий.

Рекомендуемые размеры трамплинов: тренировочные трамплины средней и нормальной мощности HS 50-84, HS 85-109.

На данном этапе целесообразно осуществлять подготовку на трамплинах в следующем соотношении:

УТЭ – 1 г.о.: К-25 – 25%, К-40 – 60%, К-70 – 15%

УТЭ – 2 г.о.: К-25 – 10 %, К-40 – 70%, К-70 – 20 %

УТЭ – 3 г.о.: К-40 – 50%, К-70 – 40%, К-90 – 10%

УТЭ – 4 г.о.: К-40 – 20%, К-70 – 60 %, К-90 – 20 %

УТЭ – 5 г.о.: К-40 – 10 %, К-70 – 50%, К-90 – 30 %

Рекомендуемое количество прыжков в год: УТЭ-1 – 250-300; УТЭ-2 – 300-350; УТЭ-3 – 350-400; УТЭ-4 – 450-500; УТЭ-5 – 500-600 (суммарно на зимнем и летнем покрытии).

Сенситивный период развития физических качеств (способностей) у девочек: собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности, общая выносливость, гибкость, способность к ориентированию в пространстве, способность к динамическому равновесию, точность, общая выносливость, силовая выносливость.

Сенситивный период развития физических качеств (способностей) у мальчиков: собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности, скорость одиночного движения, время двигательной реакции, координационные способности, способность к ориентированию в пространстве, способность к динамическому равновесию, точность, общая выносливость, силовая выносливость.

Соотношение общей и специализированной подготовки: УТЭ до трех лет – 50-50%; УТЭ свыше трех лет – 40-60%.

Развитие технических/двигательных навыков: разновидности прыжков, упражнения в равновесии.

Программа по прыжкам на лыжах с трамплина предусматривает реализацию следующих видов и компонентов, входящих в содержание спортивной подготовки лыжников-прыгунов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Физическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе подготовки на занятиях общей и специальной физической направленности, как и на начальном этапе, развиваются все физические качества (способности). Особое внимание уделяется развитию физических качеств (способностей) имеющих наиболее благоприятный период для их развития (сенситивные периоды). На данном этапе по отношению к общей физической подготовке возрастает доля средств специальной физической направленности. Пример используемых средств и методов физической подготовки представлен в таблице 13.

Таблица 13

Развиваемое физическое качество (способность)	Средства	Методы развития
Скоростные способности: скорость одиночного цикла; время двигательной реакции	Упражнения без отягощений: специально-беговые упражнения, упражнения на координационной лестнице, короткие многоскоки с хода, прыжки через барьеры малой высоты, одинарные запрыгивания на тумбу. Старт в беге на короткие дистанции по различным сигналам и с принятием разнообразных исходных положений (сидя, лежа на животе, лежа на спине, стоя на коленях, в выпаде, сидя спиной вперед, с закрытыми глазами, с предварительным вращением в правую и левую стороны, в парах и др.). Упражнения с дополнительным отягощением: упражнения с резиновыми амортизаторами, утяжелителями, гантелями. Упражнения в упрощенных условиях: ускорения под гору, прыжки с подкидного мостика и др.	Повторный, переменный, соревновательный, игровой, метод динамических усилий

Развиваемое физическое качество (способность)	Средства	Методы развития
Скоростно-силовые способности	<p>Бег по наклонной дорожке, бег в подъем небольшой крутизны. Бег с препятствиями. Сгибание-разгибание туловища лежа на спине, сгибание-разгибание туловища лицом вниз, с упором в пояснице, приседания со штангой на плечах, вис на высокой перекладине с подтягиванием коленей к груди, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>Прыжки и прыжковые упражнения без отягощения и с отягощением (штанги, гири, гантели: запрыгивания на возвышенность (тумбу, скамейку, лесенку, полусферы); тоже спрыгивания; припрыгивания (барьеров, натянутой резины, скамейки, набивных мячей). Прыжки, выполняемые после предварительного прыжка в глубину (с высоты 75-100см). Многоскоки различной дальности используя различные поверхности (акробатическая дорожка, песок, тартановое покрытие и др.)</p>	Метод динамических усилий, повторный метод, метод облегченных условий, метод затрудненных условий, метод круговой тренировки, ударный метод
Силовые способности	<p>Прыжки вверх с двух ног, тоже с подтягиванием ног к груди, тоже на правой и левой ноге, прыжки вверх из стойки разгона, прыжки вверх из полуприседа, жим груза ногами, приседания с набивными мячами, приседание с резиновым эспандером на плечах, выпады в различных направлениях, заступы и зашагивания с дополнительным отягощением.</p> <p>Парные и групповые упражнения с сопротивлением (используя дополнительное утяжеление – пояс, жилет, манжеты).</p> <p>Разнообразные упражнения изометрического характера (планки в упоре лежа, статика в приседе, статика в выпаде, статика в стойке разгона и др.)</p>	Метод повторных (околопредельных) усилий, повторных непредельных усилий, изометрический метод
Координационные способности	<p>Ходьба по скамейке, ходьба по натянутому канату, упражнения технической направленности на качелях, удержание сагиттального и фронтального баланса на балансбордах (без заданий и с заданиями, например, с жонглированием предметов), удержание положения полета на перекладине (с утяжелением на спине и без), разновидности кувырков (вперед, назад, с выпрыгиванием, комбинации кувырков.</p>	Стандартно-повторный метод, вариативный метод, игровой и соревновательный методы

Развиваемое физическое качество (способность)	Средства	Методы развития
	<p>Упражнения на различных не стабильных платформах (балансировочные подушки различного диаметра, цидры, ходьба выпадами по бревну и др.).</p> <p>Использование фитбола как снаряд для развития координационных качеств выполняя различные седы, запрыгивания, вращения.</p> <p>Выполнение упражнений на координационной лестнице с изменением направления движения ног, с вращением, задание на согласование работы рук и ног.</p> <p>Удержание полета на турники (перекладине).</p> <p>Спуски в стойке разгона, стойке лыжника, стойке горнолыжника, спуск по буграм в стойке горнолыжника, лыжника-прыгуна, спуски с подпрыгиванием.</p> <p>Упражнения на склоне горы приземления трамплином К-5, К-10, К-20, К-40: спуски с приседанием, с подпрыгиванием.</p> <p>Акробатические упражнения с этапа НП – с увеличением сложности их выполнения.</p> <p>В ходе спортивных и подвижных игр.</p>	
Гибкость	Используются средства и методы применяемые на начальном этапе подготовки с увеличением объема и интенсивности	
Выносливость	<p><i>Общая выносливость:</i> развивается средствами и методами, рекомендуемыми на начальном этапе, увеличивается объем и интенсивность выполнения упражнений.</p> <p><i>Силовая выносливость (повторный метод):</i></p> <p>Планка (в упоре лежа, лежа на предплечьях), приседания с вытянутыми руками (вверх, вперед, в стороны), выпады, скрутки, прыжки в бок, шаги в полуприседе, «джеки», комбинация бег-прыжки на месте.</p>	<p>Равномерный метод,</p> <p>переменный метод,</p> <p>повторный метод</p>

Техническая подготовка

На учебно-тренировочном этапе – тренировки технической направленности становятся более оформленными и возможно проведения отдельных занятий, направленных на совершенствование как отдельных элементов прыжка, так и целостного соревновательного движения. В тренировочном процессе могут использоваться различные тренажеры динамического, статического и статодинамического характера.

Увеличивается доля средств на выполняемых на неустойчивых, движущихся поверхностях и в безопорном положении. Особенно важно в данной возрастной группе следить за симметричностью основных позиций прыжка на лыжах с трамплина (стойка разгона, отталкивание, формирование полета, полет, приземление в «телемарк», выкат). В старших возрастных подгруппах (ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5) с соблюдением правил техники

безопасности предусмотрены занятия на беговых лыжах с применением маленьких самодельных трамплинов («кочек»), трамплинов К-5, К-7.

Направленность специально-подготовительных упражнений на УТЭ – повышение уровня физической и функциональной готовности, формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, совершенствование отдельных элементов и прыжка на лыжах в целом.

Программа *имитационных упражнений* пополняется упражнениями на совершенствовании стойки разгона, освоения направления отталкивания, стабилизации тела в полете, подхода к приземлению и приземления (например, принятие позиции стойка разгона после прыжка в глубину с поворотом, принятие стойки разгона на качелях, фитболах, полусферах; стоя переход в стойку разгона с дальнейшим отталкиванием и переходом в положение полета, тоже стоя на лыжах; принятие положения полета при прыжках в воду с вышки, трамплина; прыжки на батуте с запрыгиванием на руки тренера и удержание позиции полета, тоже с запрыгиванием с земли, тумбы; прыжки на батуте с приземлением в «телемарк»).

Содержание технических занятий во время лыжной подготовки предполагают использование большинство упражнений, рекомендованных для предыдущей группы с усложнением условий их выполнения (увеличивается количество повторений, сложность упражнений и требования к качеству их технического исполнения; увеличивается крутизна спусков, мощность трамплинов). На учебно-тренировочном этапе подготовки прыжки на лыжах с трамплина выполняются на тренировочных трамплинах мощностью К-25, К-40, К-70, К-90. Переход на тот или иной трамплин происходит в зависимости от уровня подготовленности спортсмена.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка

По мере повышения уровня спортивного мастерства на учебно-тренировочном этапе возрастают и требования к интеллектуальным способностям спортсмена, которые развиваются и совершенствуются лишь в той мере, в какой спортсмен интеллектуально активен.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость прыжков на лыжах с трамплина, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям.

Научно-теоретическое осмысливание и обоснование рациональных способов и методов спортивной тренировки – путь выхода к вершинам спортивного мастерства. Программой предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры со сдачей зачёта знаний на всём протяжении обучения. Он включает в себя: освоение знаний в истории развития и современного состояния прыжков на лыжах с трамплина; об основных закономерностях и методике спортивной тренировки, технике, тактике, правилам и условиям соревнований, физиологических основах подготовки спортсмена, спортивной гигиене, врачебном контроле и самоконтроле в процессе занятий прыжками на лыжах с трамплина; развитии физических качеств; восстановительные мероприятия.

Теоретический раздел программы осуществляется в форме лекций, бесед, рассказов, чтении специальной литературы, семинаров и самостоятельного изучения источников на каждой ступени этапа многолетней подготовки.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предусматривает воспитание у спортсменов способности ведения спортивной борьбы, умения рационально и эффективно использовать свои возможности в технической и функциональной подготовке для победы в сложных условиях соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.

Главным средством тактической борьбы выступают совершенная техника и особенности функциональной подготовки. На основе знания своих возможностей в этих показателях и соответственно адекватной характеристики соперника вырабатывается тактика спортивной борьбы. Со спортсменами проводятся беседы о сбивающих факторах на соревнованиях, беседы со спортсменами высшей квалификацией, где они обмениваются опытом.

Тактическая подготовка на учебно-тренировочном этапе включает: усвоение теоретических основ тактики прыжков на лыжах с трамплина (арсенал приемов, методика применения и т.п.); изучение особенностей прыжков на лыжах с трамплина с целью выявления возможностей тактики; освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов с учетом индивидуальных особенностей; выработка умения выбрать тактику в зависимости от условий, особенностей соперников; воспитание тактического мышления и других качеств, необходимых в процессе спортивной борьбы.

Кроме тактики, выделяют стратегию как искусство управления всей подготовкой спортсмена и его соревновательной деятельностью в течение достаточно длинного периода.

Психологическая подготовка

В дополнении к средствам общей психологической подготовки указанных на начальном этапе подготовки в тренировочный процесс лыжников-прыгунов учебно-тренировочного этапа добавляются средства специальной психологической подготовки.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется (по А.Ц. Пуни) уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий. В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению.

Таблица 14 – Распределение применяемых средств в годичном цикле на этапе УТЭ

Вид подготовки	Средства подготовки		
	Переходный период	Подготовительный период	Соревновательный период
Общая физическая подготовка	Плавание, прыжки в воду; спортивные и подвижные игры; велоспорт; аэробика; силовые упражнения с собственным весом тела	Скандинавская ходьба; беговые упражнения, кросс, кросс-походы; бег на коротких отрезках (спринт); спортивные и подвижные игры; плавание различными стилями;	Бег на беговой дорожке; упражнения координационной и скоростно-силовой направленности на координационных лестницах; силовые упражнения собственным весом тела;
Общая лыжная подготовка (составляющая ОФП)	-	Горнолыжная подготовка; передвижение на гоночных лыжах; упражнения на горе приземления, учебном склоне, трамплинах к-5, к-7	Передвижение на лыжах (разминка, рекреация)
Специальная физическая подготовка	-	Прыжковые упражнения с изменяющимися условиями (прыжки на песке, жестком покрытии, запрыгивания, прыжки в глубину, прыжки и спрыгивание на лестнице); статические и статодинамические упражнения; акробатика; упражнения на гибкость; упражнения на координацию; прыжковые упражнения	Упражнения с отягощением; Регулируя объем, интенсивность, направленность. упражнения в положении приседа; Упражнения взрывного характера;
Техническая подготовка	В данный период тренировки носят поддерживающий характер.	Имитационные упражнения с уклоном в сторону специальной физической подготовленности (упражнения с резиновыми амортизаторами, выпрыгивания с гантелями, из стойки разгона с «блином» на спине);	Имитационные упражнения (на неподвижной опоре, на подвижной опоре или в скольжении в тренировочной одежде, на подвижной опоре или в скольжении в прыжковой экипировке, на неустойчивой опоре

Вид подготовки	Средства подготовки		
	Переходный период	Подготовительный период	Соревновательный период
		Выпрыгивание из позиции стойка разгона с опорой вверх о стену; Формирование верной структуры техники прыжка с акцентом на правильность выполнения всех фаз прыжка; Прыжки на трамплинах с выполнением определенных заданий (различные положения рук)	или в безопорном положении)
Теоретическая подготовка		То же, что и на этапе НП. С акцентом на изменения в правилах соревнований (требования к экипировке и инвентарю).	Реализации знаний на практике с последующим анализом
Тактическая подготовка		Тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений.	Реализации знаний на практике с последующим анализом
Психологическая подготовка	Словесные воздействия тренера: разъяснение, убеждение, одобрение, похвала. Самовоздействия (аутовоздействия): самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы. Переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена эмоциональные реакции: например, чтение литературы, просмотр фильмов, телепередач.		

Обучение спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд – кандидат в мастера спорта России.

Подготовка спортсменов на данном этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсмена.

Рекомендуемое количество тренировок в неделю: 5 занятий.

Рекомендуемые размеры трамплинов: тренировочные трамплины средней, нормальной и большой мощности HS 50-84, HS 85-109, HS свыше 110.

На данном этапе целесообразно осуществлять подготовку на трамплинах в следующем соотношении:

К-65 – 15%, К-90 – 60%, К-120 – 25%

Рекомендуемое количество прыжков в год: 650-750 (суммарно на зимнем и летнем покрытии).

Сенситивный период развития физических качеств (способностей) у девочек: абсолютная сила, относительная сила, гибкость, способность к выполнению одиночных локальных действий с максимальной скоростью, общая выносливость, скоростная выносливость, статическая силовая выносливость, способность к ориентированию в пространстве, точность.

Сенситивный период развития физических качеств (способностей) у мальчиков: абсолютная сила, относительная сила, гибкость (до 14-15 лет), способность к выполнению одиночных локальных действий с максимальной скоростью, общая выносливость, скоростная выносливость, скоростно-силовые способности, способность к ориентированию в пространстве, способность к динамическому равновесию, способность к перестроению двигательных действий, точность.

Соотношение общей и специализированной подготовки: 35-65 %.

Развитие технических/двигательных навыков: разновидности прыжков, упражнения в равновесии.

Программа по прыжкам на лыжах с трамплина предусматривает реализацию видов и компонентов подготовки, реализуемых на предыдущих этапах. Упражнения общей и специальной физической направленности выполняются со значительным усложнением координации движений, увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Применяется сопряженный метод развития специальных физических качеств (способностей) и технике прыжка на лыжах с трамплина. Продолжается активное совершенствование техники двигательных действий, увеличивается доля упражнений, выполняемых на неустойчивых, движущихся опорах, в безопорном положении (в экипировке и без). На данном этапе подготовки для совершенствования технических навыков используются тренажеры, которые моделируют действия, совершаемые спортсменами в различных фазах прыжка.

Обучение спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства

Подготовка спортсменов на данном этапе направлена на достижение результатов уровня спортивных сборных команд страны; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Профессионализм спортсменов квалификации МС и МСМК России заключается в экономизации техники движений (тренировочный процесс направлен на развитие мышц, необходимых для данной работы) как на трамплине, так и во всех составляющих подготовки (ОФП, СФП и др.)

Рекомендуемое количество тренировок в неделю: 6 занятий.

Рекомендуемые размеры трамплинов: тренировочные трамплины средней, нормальной и большой мощности HS 50-84, HS 85-109, HS свыше 110.

На данном этапе целесообразно осуществлять подготовку на трамплинах в следующем соотношении:

К-65 – 15%, К-90 – 65%, К-120 – 35%

Рекомендуемое количество прыжков в год: 800-850 (суммарно на зимнем и летнем покрытии).

Сенситивный период развития физических качеств (способностей) у девочек: абсолютная сила, относительная сила, статическая выносливость, скоростная выносливость, статическая силовая выносливость, ловкость, способность к динамическому равновесию, точность.

Сенситивный период развития физических качеств (способностей) у мальчиков: абсолютная сила, относительная сила, способность к выполнению одиночных локальных действий с максимальной скоростью, общая выносливость, статическая силовая выносливость, скоростно-силовые способности, ловкость, способность к ориентированию в пространстве, способность к динамическому равновесию, способность к перестроению двигательных действий.

Соотношение общей и специализированной подготовки: 30-70 %.

Развитие технических/двигательных навыков: разновидности прыжков, упражнения в равновесии.

Как и на этапе совершенствования спортивного мастерства Программа предусматривает реализацию видов и компонентов подготовки, реализуемых ранее. Упражнения общей и специальной физической направленности выполняются со значительным усложнением координации движений, увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Применяется сопряженный метод развития специальных физических качеств (способностей) и технике прыжка на лыжах с трамплина. Продолжается активное совершенствование техники двигательных действий, увеличивается доля упражнений, выполняемых на неустойчивых, движущихся опорах, в безопорном положении (в экипировке и без). На данном этапе подготовки для совершенствования технических навыков используются тренажеры, которые моделируют действия, совершаемые спортсменами в различных фазах прыжка.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены занимаются по индивидуальным планам подготовки, содержание и наполняемость которых определяется непосредственно личным тренером спортсмена. Подготовка с каждым спортсменом имеет сугубо индивидуальный характер. Подбор технических упражнений производится с учетом антропометрических данных спортсменов.

Теоретическая подготовка на этапах ССМ и ВСМ формирует знания, составляющие научный базис подготовки спортсмена (принципы и закономерности спортивной подготовки, естественно-научные и гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.); спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах спортивных соревнований, спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методике построения тренировки, внутрине тренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни и питания, о восстановительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля, материально-технических, организационно-методических условиях занятий спортом и т.д. (Л.П. Матвеев, 1977; Ю.Ф. Курамшин, 1981).

Развитие интеллектуальных способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта, осуществляется путем выполнения специальных заданий и способов организации занятий, побуждающих спортсмена к творческим проявлениям при создании новых вариантов техники движений, разработке оригинальной тактики состязаний, совершенствованию средств и методов подготовки.

Тактическая подготовка на этапах ССМ и ВСМ предполагает использование упражнений повышенной трудности – обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей. К числу таких упражнений можно отнести выполнение комбинации в условиях недостаточной или переменной освещенности, незначительных неисправностях оборудования, шум, повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения, утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения.

Психологическая подготовка – направлено непосредственно на подготовку к конкретному главному старту (другие соревнования служат как средством подготовки, подводки к главному). Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную, перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации); разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления. Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

4.2 Учебно-тематический план по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» на этапах многолетней спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/80		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры ОИ.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Этап	Темы по	Объем	Сроки	Краткое содержание

спортивной подготовки	теоретической подготовке	времени в год (минут)	проведения	
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучение:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт- явления культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правил поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	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	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	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.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной деятельности.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	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 подготовки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	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.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходные период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональные 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
--	--	--	---

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина» основаны на особенностях вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

6.1 Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программ спортивной подготовки

Учреждения, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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).

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 Учреждениях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.2 Материально технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- наличие 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15, 16);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 17, 18);

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.

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки			
№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баланс борд	штук	3
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
№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий

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 16

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуа- тации (лет)	Кол-во	Срок эксплуа- тации (лет)	Кол-во	Срок эксплуа- тации (лет)	Кол-во	Срок эксплуа- тации (лет)
7.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на группу обучающихся	-	-	15	1	15	1	20	1
8.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на группу обучающихся	-	-	15	1	15	1	20	1
9.	Пятка для прыжковых креплений	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Смазка для кантов лыж	банка	на группу обучающихся	-	-	5	1	5	1	10	1
11.	Столбики для прыжковых креплений	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
12.	Ускоритель лыжный (30 г) (для различной температуры)	банка	на группу обучающихся	-	-	10	1	10	1	20	1

Таблица 17

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.	Номер нагрудный	штук	100
4.	Шлем для прыжков на лыжах с трамплина	штук	10

Таблица 18

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Комбинезон для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Очки защитные для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки для прыжков на лыжах с трамплина	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
7.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
8.	Фильтр для очков защитных для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
9.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Шлем для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580833

Владелец Костицына Светлана Анатольевна

Действителен с 26.02.2024 по 25.02.2025