

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ



**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ЗИМНИМ
ВИДАМ СПОРТА»**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
КГБУ ДО «СШОР по ЗВС»
от «31» августа 2023 г. № 32-У

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Прыжки на лыжах с трамплина»**

Возраст обучающихся: от 9 лет

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 2-3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Составитель программы:
Потехина А.А.
Инструктор-методист ФСО

г. Красноярск, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 1. Общие положения | 5 |
| 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
| 1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки: | 7 |
| 2.2. Объем Программы:..... | 7 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: | 8 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план: | 9 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы | 10 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... | 15 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики | 19 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... | 22 |
| 3. Система контроля | 25 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях..... | 25 |
| 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 27 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки..... | 27 |
| 4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 29 |
| 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 34 |
| 6. Условия реализации Программы | 35 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации Программы | 35 |
| 6.2. Кадровые условия..... | 39 |
| 6.3. Информационно-методические условия..... | 39 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (далее – Программа) составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в КГБУ ДО «СШОР по ЗВС» (далее – спортивная школа) и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по прыжкам на лыжах с трамплина на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Актуальность Программы заключается в том, что она способствует формированию установки на активное приобщение детей и подростков к занятиям спортом и физической культурой. Занятия развивают физические и морально-волевые качества, способствуют совершенствованию специальных психологических качеств и интеллектуальных способностей.

Программа позволяет развить у обучаемых координацию движений, силу воли, терпение, выносливость, самостоятельность. Привлечение обучающихся к спорту позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, что является лучшей профилактикой наркомании и преступности.

В основу Программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих спортивной подготовки – учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

При составлении Программы использованы нормативные требования по физической, спортивно-технической подготовке летающих лыжников, с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утверждённым приказом Минспорта России от 02.11.2022 №907 (далее – ФССП), требования к структуре и содержанию программы, утверждённые в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утверждённой приказом Минспорта от 07.12.2022 №1165, а также методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», утверждённые Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» 06.02.2023.

Программа разработана с учётом требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни,

здоровья обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

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

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

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

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

- приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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 молодёжи».

1. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки спорта «Прыжки на лыжах с трамплина» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по прыжкам на лыжах с трамплина в дисциплинах, в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта: HS 20 - 49; HS 20 - 49 – командные соревнования; HS 50 - 84; HS 50 - 84 - командные соревнования; HS 50 - 84 командные соревнования - смешанные; 85 - 109; 85-109, свыше 110 (без снега); HS 85-109, свыше 110 (без снега) - командные соревнования; HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования; HS 85 - 109, свыше 110 – командные соревнования - смешанные; HS свыше 110; HS свыше 185 (полеты на лыжах) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденным приказом Минспорта России 02.11.2022 № 907 (далее - ФССП).

В программу соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина входят следующие дисциплины:

Наименование и номера-коды вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина» и его спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта

Таблица № 1

| № | Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
|-----|---|---------------------------------|
| 1. | HS 20 - 49 | 0410073811Н |
| 2. | HS 20 - 49 - командные соревнования | 0410083811Н |
| 3. | HS 50 - 84 | 0410053811Н |
| 4. | HS 50 - 84 - командные соревнования | 0410063811Н |
| 5. | HS 50 - 84 - командные соревнования - смешанные | 0410103811Н |
| 6. | HS 85 - 109 | 0410013611Я |
| 7. | HS 85-109, свыше 110 (без снега) | 0410111811Л |
| 8. | HS 85-109, свыше 110 (без снега) - командные соревнования | 0410121811М |
| 9. | HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования | 0410033611Я |
| 10. | HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования - смешанные | 0410093611Я |
| 11. | HS свыше 110 | 0410023611Л |
| 12. | HS свыше 185 (полеты на лыжах) | 0410043811М |

Обозначения

Таблица № 2

| | |
|---|--|
| Л | мужчины, женщины |
| М | мужчины |
| Н | юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки) |
| Я | все категории |

Характеристика дисциплин по возрастным группам

Таблица № 3

| Категория спортсменов | Дисциплина |
|-----------------------------|---|
| Мужчины | HS 85-109 |
| | HS 85-109, свыше 110 (без снега) |
| | HS 85-109, свыше 110 (без снега) – командные соревнования |
| | HS 85-109, свыше 110 – командные соревнования |
| | HS свыше 110 |
| | HS свыше 185 (полеты на лыжах) |
| Женщины/ Мужчины | HS 85-109, свыше 110 – командные соревнования - смешанные |
| Женщины | HS 85-109 |
| | HS 85-109, свыше 110 (без снега) |
| | HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования |
| | HS свыше 110 |
| Юниоры, юниорки 15-19 лет | HS 50 - 84 |
| | HS 50 - 84 - командные соревнования |
| | HS 50 - 84 - командные соревнования - смешанные |
| | HS 85 - 109 |
| | HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования |
| Юниорки/ Юниоры 15-19 лет | HS 85-109, свыше 110 – командные соревнования - смешанные |
| Юноши, девушки 15-17 лет | HS 50 - 84 |
| | HS 50 - 84 - командные соревнования |
| | HS 85 - 109 |
| | HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования |
| Девушки/ Юноши 15-17 лет | HS 50 - 84 - командные соревнования - смешанные |
| | HS 85-109, свыше 110 – командные соревнования - смешанные |
| Юноши, девушки 12-14 лет | HS 50 - 84 |
| | HS 50 - 84 - командные соревнования |
| | HS 50 - 84 - командные соревнования - смешанные |
| | HS 20-49, гонка 2-3 км |
| Юноши/Девушки 12-14 лет | HS 50 - 84 - командные соревнования - смешанные |
| Мальчики, девочки 10-11 лет | HS 20 - 49 |
| | HS 20 - 49 - командные соревнования |

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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, гармоничное развитие как физической кондиции так и личности спортсмена, подготовка олимпийского резерва, спортсменов, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Красноярского края и Российской Федерации.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Прыжки на лыжах с трамплина – зимний вид спорта, предполагающий полеты на лыжах на дальность. Разгон и планирующий прыжок спортсменов происходит на трамплинах, которые различаются по своей мощности (расчетной дальности полета). Крупнейшие соревнования проходят на сооружениях с критической точкой (К) в 90-95 метров (стандартный или средний трамплин) и в 120-125 м (большой трамплин). Правила требуют от спортсменов не просто улететь как можно дальше, но сделать это технично и красиво. Прыжки на лыжах с трамплина – один из базовых олимпийских видов спорта. Он является одним из шести видов спорта, входящих в программу зимних Олимпийских игр с самого начала их проведения (1924 года).

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

Таблица № 4

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------|--|--|-------------------------|
| НП | 2-3 | 9 | 10 |
| УТ(СС) | 3-5 | 11 | 8 |
| ССМ | не ограничивается | 14 | 4 |
| ВСМ | не ограничивается | 15 | 1 |

Комплектование групп в спортивной школе проводится с учётом:

- возраста обучающегося, возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- наличие у обучающегося медицинского заключения о допуске к занятиям лыжным двоеборьем;
- объёмов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возможности перевода обучающихся из других организаций.

Максимальная наполняемость групп не превышает двукратного количества, указанного в Таблице.

2.2. Объем Программы:

Таблица № 5

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|------------|-------------|----------------|-----|-----|
| | НП | | УТ(СС) | | ССМ | ВСМ |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 10 | 14 | 20 | 24 |

| | | | | | | |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 520 | 728 | 1040 | 1248 |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся в групповом и/или индивидуальном формате в соответствии с Таблицей № 5 Программы, так же допускаются смешанные занятия групп смежных этапов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица № 6

| № 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) | | | |
|---|--|---|-------------|-------------------------------------|-----|
| | | НП | УТ(СС) | ССМ | ВСМ |
| 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 соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 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 | | |

Спортивные соревнования:

Таблица № 7

| | |
|------|------------------------------------|
| Виды | Этапы и годы спортивной подготовки |
|------|------------------------------------|

| спортивных соревнований | НП | | УТ(СС) | | ССМ | ВСМ |
|-------------------------|---------|------------|-------------|----------------|-----|-----|
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Контрольные | - | 3 | 6 | 9 | 10 | 9 |
| Отборочные | - | - | 2 | 3 | 5 | 7 |
| Основные | - | 2 | 6 | 8 | 11 | 18 |

Требования к обучающимся для участия в соревнованиях:

– соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации 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, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий спортивной школы, 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 по прыжкам на лыжах с трамплина.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план:

Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной школы. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 8

| № | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|------------------------------------|------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | НП | | УТ | | ССМ | ВСМ |
| | | 1 | 2-3 | 1-3 | 4-5 | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 10 | 14 | 20 | 24 |

| | | | | | | | |
|----|---|-----|-----|-----|-----|------|------|
| 1. | Общефизическая подготовка | 122 | 140 | 234 | 204 | 281 | 300 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 42 | 62 | 94 | 233 | 374 | 412 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 12 | 31 | 58 | 104 | 175 |
| 4. | Техническая подготовка | 63 | 85 | 125 | 167 | 166 | 200 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 5 | 10 | 21 | 29 | 42 | 37 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 5 | 15 | 31 | 25 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | 3 | 10 | 22 | 42 | 99 |
| | | | | | | | |
| | Общее количество часов в год | 234 | 312 | 520 | 728 | 1040 | 1248 |

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в спортивной школе:

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

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

– разница в уровне подготовки обучающихся составляет не более двух разрядов и (или) спортивных званий;

– не превышаетя единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

– выполнение требований техники безопасности.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 9

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|--|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучениеи применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивныхсоревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивныхсудей. | В течение года |

| | | | |
|------|-----------------------------------|--|----------------|
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения 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 |
| 1.3. | Психолого-педагогическая практика | <p>Получение знаний, умений и навыков, необходимых для работы со спортсменами в спортивной школе:</p> <p>Основная цель – приобретение опыта и навыков педагогической деятельности при выполнении функции тренера-преподавателя и инструктора по спорту.</p> <p style="text-align: center;">Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление со структурой и содержанием учебно-тренировочного процесса, с особенностями работы тренера-преподавателя и инструктора по спорту; - освоение психолого-педагогической формы индивидуального взаимодействия со спортсменами, приобретение навыков самостоятельного и творческого подхода в психолого-педагогической плоскости знаний и деятельности; - приобретение навыков планирования и анализа различных видов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, использование наиболее эффективных методов воспитания и развития; - приобретение опыта и ведения исследовательской работы по изучению возрастных и индивидуальных особенностей развития спортсменов, формирования условий развития личности; - ознакомление с опытом тренеров-преподавателей, применение наиболее эффективных методик и методов работы со спортсменами; - получение навыков индивидуальной работы со спортсменами и их представителями; - получение первичных навыков | |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | | психологического анализа своей деятельности; - формирование склонности к педагогической работе. | |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - разъяснение методики и практики применения личных и общественных гигиенических правил и поведения; - проведение семинаров, вебинаров и других социальных активностей, направленных на привитие привычки социально безопасного поведения в рамках формирования здорового образа жизни; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование привычки соблюдения оптимального распорядка дня позволяющего максимально эффективно построить учебно-тренировочный процесс без ущерба здоровью обучающегося (периодичность спортивных тренировок, восстановительных мероприятий, построение графика и рациона питания, отвечающего всем физиологическим потребностям организма обучающегося, разработка и применение методик для профилактики и устранения негативных факторов перетренированности и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 2.3. | Профилактика алкогольной и наркотической зависимостей | Регулярные плановые профилактические мероприятия по укреплению психологического иммунитета обучающихся к зависимостям: Основная цель: создание условий для формирования мотивации ведения здорового образа жизни. Задачи: - проведение и участие в семинарах, вебинарах и других общественно-информационных мероприятиях, направленных на информирование обучающихся: 1. О пагубном воздействии алкоголя, наркотических и психотропных веществ, табака и злоупотреблении веществами запрещенными или ограниченными в применении законодательством Российской | |

| | | | |
|------|--|--|----------------|
| | | <p>Федерации.</p> <p>2. По профилактике и предотвращению применения и использования вышеперечисленных веществ.</p> <p>3. О информировании обучающихся об ответственности в связи с наличием, применением, употреблением и другими факторами оборота вышеперечисленных веществ в соответствии с законодательством Российской Федерации.</p> <p>- проведение и (или) участие в совместных программах направленных на:</p> <p>1. Создание условий для отказа в употреблении или использовании запрещенных веществ.</p> <p>2. Создания условий для комфортной среды, позволяющей обучающимся иметь возможность самосовершенствования, личностного роста, формирования ответственного отношения к себе и окружающим.</p> <p>3. Информировании о службах помощи.</p> <p>4. Профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения и противодействия незаконному обороту наркотических и психотропных веществ, запрещенных законодательством Российской Федерации.</p> | |
| 2.4. | Профилактика допинга | <p>Регулярные плановые профилактические мероприятия по формированию устойчивого антидопингового поведения</p> <p>Основная цель: Сформировать у обучающихся устойчивое неприятие применения допинга и борьбы с ним как явлением.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать осознанию обучающимися актуальности проблемы допинга в спорте; - проведение и участие в семинарах, вебинарах, тестах и образовательных программах «РУСАДА», направленных на борьбу с применением допинга; - вести периодические разъяснительные беседы с обучающимися относительно невозможности применения допинга; - обучение обучающихся основам правил не применения допинга, регламентируемые кодексами WADA и РУСАДА. | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с | В течение года |

| | | | |
|------|--|--|----------------|
| | патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - парадах, конкурсах. | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся спортсменов, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся спортсменов. | В течение года |
| 5. | Нравственно-эстетическое воспитание обучающихся спортсменов | | |
| 5.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, лекции, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением специалистов | В течение года |

| | | | |
|------|--|--|----------------|
| | (представление и понимание нравственных основ общества; развитие нравственных чувств (совестливости, сопереживания, честности); воспитание высоких моральных качеств (доброты, милосердия и др.); формирование норм поведения (вежливости, тактичности, соблюдение правил этикета и др.) | различного профиля с обучающимися спортсменами, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | |
| 6. | Безопасная жизнедеятельность | | |
| 6.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на соблюдение требований безопасности | Инструктажи по охране труда обучающихся спортсменов, инструктажи по правилам безопасности, беседы по правилам поведения в различных ситуациях. | В течение года |
| 7. | Работа с родителями | | |
| 7.1. | Организация и проведение работы с родителями | Проведение родительских собраний. Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей, в воспитательной работе. Дни открытых дверей для родителей и обучающихся спортсменов. Индивидуальные беседы с родителями. Проведение общешкольного родительского собрания. Консультационная, просветительская работа с родителями. | В течение года |

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в КГБУ ДО «СШОР по ЗВС» (далее – Учреждение, СШОР) разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования обучающимися спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

В Учреждении значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде. Проводятся тематические семинары, разработанные для различных целевых аудиторий, а также распространяется соответствующая информационно-справочная литература.

Таблица № 10

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|--|---------------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие «Основы здорового образа жизни». | 1 раз в год. | Сообщаются обобщённые сведения по теме. Домашнее задание нарисовать рисунок по теме (или совместное творчество в спортивном лагере). Обсуждение на следующем занятии, выставка рисунков и поощрение. Фото/видео отчет о мероприятии. |
| | Занятия «Честная игра» (принципы фэйр-плей), «Правила прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья», приведи примеры. | 1-2 раза в год. | Проводит тренер-преподаватель самостоятельно в рамках тренировочного занятия или с привлечением инструктора-методиста. Беседа-игра на основе карточек с сайта РУСАДА. Дети садятся в круг, тренер-преподаватель говорит вступительные слова, задавая вопросы детям, тем самым вовлекая их в беседу, вызывая интерес и узнавая их знания в этом вопросе. Следом предлагается прокомментировать карточки. Фото/видео отчет о мероприятии. |
| | Онлайн курс на сайте РУСАДА «Ценности спорта». | Ежегодно (январь-февраль) | Подвести итоги (по группам). |
| | Участие в онлайн мероприятии на сайте РУСАДА «День чистого спорта». | 2 пятница апреля. | Стимулировать активность детей. |
| | Краткие беседы-лекции и викторины по темам: 1. Допинг и отношение к спорту в обществе. 2. Стереотипы о допинге. 3. Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия и самоуважения. | В течение года | Материал подбирается в соответствии с возрастом и подготовленностью обучающихся. |

| | | | |
|---|--|-----------------------------------|---|
| | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования здорового образа жизни» | 1-2 раза в год (апрель, сентябрь) | Привлечь к обсуждению темы, ознакомить с материалами. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Информирование обучающихся и родителей: - беседа «Запрещённый список. Риски и последствия употребления БАД», - беседа «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу» (УТ(СС)-4,5) - оформление информации об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах на стендах в местах занятий. | Январь-март | Привлечение врача. Оформление презентации. Викторина по пройденному материалу. Оформление стенда инструкторами-методистами. |
| | Беседы с родителями о принципах Fair Play, отношении к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств | В течение года | В группе и лично. |
| | Онлайн курс на сайте РУСАДА «Ценности спорта». | Ежегодно (январь-февраль). | Подвести итоги (по группам). |
| | Участие в онлайн мероприятии на сайте РУСАДА «День чистого спорта». | 2 пятница апреля. | Стимулировать активность обучающихся. |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Информирование обучающихся и родителей: - беседа «Запрещённый список. Риски и последствия употребления БАД», - беседа «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу», - оформление информации об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах на стендах в местах занятий. | 2 раза в год | Привлечение врача. Оформление презентации. Викторина по пройденному материалу. Оформление стенда инструкторами-методистами. |

| | | | |
|--|--|--------------|--|
| | <p>Серия лекций, бесед, информационных бесед по теме:</p> <p>1. Запрещенный список ВАДА, основания для включения субстанций и методов в него. Структура запрещенного списка.</p> <p>2. Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих.</p> | 2 раза в год | Материал подбирается в соответствии с возрастом и подготовленностью обучающихся. Обязательное участие в образовательных программах РУСАДА. |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |

В случае потребности в детализации антидопинговой работы для тренеров-преподавателей предлагаются следующие аспекты (тема, содержание вопроса и возможная форма его раскрытия):

**Перечень вопросов
для освещения в группах УТ(СС)-4,5, ССМ, ВСМ**

Таблица № 11

| Тема | Форма проведения | Содержание |
|---|---|---|
| Характеристика фармакологических препаратов и | Беседы по применению фармакологических | Сбалансированное питание и прием не запрещённых фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих |
| средств, применяемых в спортивной практике | средств в спорте. Индивидуальные консультации спортивного врача | <p>обеспечению высокой работоспособности обучающихся.</p> <p>Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов). Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.</p> <p>Анаболизующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормонально-активные препараты; коферменты, витаминopodobные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы; антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием: кристаллические аминокислоты (Б-формы); актопротекторы.</p> <p>Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.</p> |

| Тема | Форма проведения | Содержание |
|--|--|---|
| Характеристика допинговых средств и методов | Лекционные занятия. Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях. | Допинг – лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные. Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи. Наркотические анальгетики – лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию). |
| Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика | Лекционное занятие, дискуссия. | Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс – универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа. Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. |
| Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля | Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. | Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список (на данный момент). Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции. Право на беспристрастное слушание. Последствия для команд. Санкции к спортивным структурам. Срок давности. |

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий имеет воспитательное значение – у обучающихся формируется сознательное отношение к тренировочному процессу, уважение к работе тренеров и судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются в процессе многолетней подготовки. Чаще всего применяются следующие средства инструкторской и судейской практики:

- беседа, лекция, семинар;
- самостоятельное изучение материала (домашнее задание);

- практическая деятельность: провести отдельные части УТЗ, участвовать в судействе соревнований в качестве помощника тренера-преподавателя, помощника секретаря, секретаря и т.д., составить положение о соревновании;
- ведение спортивного дневника.

Поочерёдно выполняя роль инструктора, обучающиеся последовательно изучают упражнения различных видов подготовки и технические действия. Инструктор обязан правильно назвать упражнение/ действие в соответствии с терминологией, безошибочно его показать, по возможности дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся уже имеют необходимое представление о методике обучения, позже – правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Для успешного решения задачи спортсмену необходимо приобрести следующие умения и навыки:

- 1) знание принятой терминологии;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение упражнений/ действий занимающимися;
- 4) определение ошибки при выполнении технического приёма и указание путей её исправления;
- 5) составление комплекса упражнений по проведению вводно-подготовительной части занятия (разминки);
- 6) составление конспекта и проведение занятия/разминки с обучающимися младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

План инструкторской практики

Таблица № 12

| Этап, год обучения | Содержание практики | Кол-во часов |
|--------------------|---|--------------|
| НП | Овладение принятой терминологией. Освоение команд для построения и перестроения группы. Понимание логики структуры занятия. Умение подобрать и провести упражнения во вводно-подготовительной и заключительной частях УТЗ. | 2-3 |
| УТ(СС)-1 | Владение принятой терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Умение руководить спортсменами в подготовительной и заключительной частях занятия. | 4 |
| УТ(СС)-2 | Выполнение обязанностей дежурного (посильная подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, его сдача после окончания УТЗ). Знание основных методов построения УТЗ. Наблюдение за выполнением упражнений, технических приёмов другими спортсменами, способность находить ошибки и предлагать способы их исправления. | 4 |
| УТ(СС)-3 | Умение проводить части вводно-подготовительной и заключительной частей УТЗ. Подготовка мест занятий. Подготовка инвентаря к УТЗ | 4 |

| Этап, год обучения | Содержание практики | Кол-во часов |
|--------------------|---|--------------|
| | и соревнованиям. | |
| УТ(СС)-4 | Обучение самостоятельному ведению дневника спортсмена: учёт тренировочных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, фиксация выступления в соревнованиях. | 4 |
| УТ(СС)-5 | Заполнение дневника спортсмена: учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация самочувствия и результатов тестирования. | 4 |
| ССМ | Самостоятельное ведение дневника спортсмена: учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация самочувствия и результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях. Проведение вводно-подготовительной и заключительной части УТЗ. Способность организовать занятие по плану-конспекту УТЗ, составленному тренером-преподавателем. | 6 |
| ВСМ | Составление индивидуальных планов подготовки. Самостоятельное ведение дневника спортсмена: учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация самочувствия и результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях. Проведение вводно-подготовительной и заключительной части УТЗ. Умение составить план-конспект УТЗ. Способность организовать занятие по плану-конспекту УТЗ. | 8 |

Оценка технических элементов может осуществляться детьми с первого же года занятий, при выборе тренером-преподавателем форм анализа сообразно возрасту. Начиная с УТ(СС)-2 занимающихся привлекают к участию в судействе контрольных тренировок, при судействе соревнований доверяют несложные действия, входящие в обязанности судей для присвоения категории «юный спортивный судья» (далее – ЮС). К судейству соревнований судья допускается после выполнения требований к сдаче квалификационного зачёта для квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» (далее – ЗК).

Согласно квалификационным требованиям к спортивным судьям по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (приказ Министерства спорта РФ от 18.10.2019 №850 с изменениями, внесёнными приказом Министерства спорта РФ от 12.02.2020 №105), присвоение квалификационных категорий спортивного судьи ЗК осуществляется с 15 лет. Присвоение категорий не является обязательным для всех обучающихся спортивной школы, к судейству на официальных стартах привлекаются воспитанники, проявляющие склонность к этой деятельности.

План судейской практики

Таблица № 13

| Этап подготовки | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки |
|-----------------|--|-----------------------------|-----------------------------|
| УТ(СС)-4-5 | Семинар по подготовке к судейству, организованный физкультурно-спортивной организацией (ФСО) или региональной спортивной федерацией по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина (РСФ) | Теоретическое занятие | По требованию |
| | Сдача квалификационного зачёта | Тестирование, опрос, беседа | 1 раз в год (по назначению) |
| | Участие в судействе на соревнованиях муниципального образования по прыжкам на лыжах с трамплина (не моложе 15 лет) в | Практика судейства | Не устанавливаются |

| Этап подготовки | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки |
|-----------------|---|---|--|
| | должности: старший судья по накатчикам, судья по контролю за экипировкой, секретарь судей по технике, судья по измерению длины прыжка, судья на старте, судья на разгоне, секретарь на приземлении, судья на выкате, секретарь судьи по контролю за экипировкой, инвентарём и весом, судья при участниках, судья в микст-зоне, судья-накатчик | | |
| ССМ, ВСМ | Семинар по подготовке к судейству, организованный ФСО или РСФ (судьи 1К, 2К, 3К) | Теоретическое занятие | По требованию |
| | Сдача квалификационного зачёта | Тестирование, опрос, беседа | 1 раз в год (по назначению) |
| | Участие в судействе соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина на официальных соревнованиях муниципального образования (не моложе 18 лет) в должности: старший судья на старте, старший судья по контролю измерительных приборов, старший по контролю за экипировкой, инвентарём, старший судья на разгоне, судья по технике, судья-информатор, судья по контролю измерительных приборов, судья по подсчету результата. | Практика судейства официальных соревнований с оценкой качества судейства не ниже «хорошо» | Для присвоения 3К выполнить требования к прохождению теоретической подготовки и требования к сдаче квалификационного зачёта. Для подтверждения 3К в течение 8 месяцев после сдачи квалификационного экзамена пройти практику спортивного судейства не менее 3 раз. |

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

Средства восстановления по классификации бывают:

Педагогические: рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; правильное построение тренировочного занятия; постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности; разнообразие средств и методов тренировки; переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности; изменение характера пауз отдыха и их продолжительности; чередование тренировочных дней и дней отдыха; оптимальное соотношение

нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле, а также на этапах годового цикла; оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок; упражнения для активного отдыха и расслабления, корригирующие упражнения для опорно-двигательного аппарата; дни профилактического отдыха.

Психологические: создание положительного эмоционального фона тренировки; переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические и физиотерапевтические: витаминизация; рациональные режимы дня, сна, питания; тренировки в благоприятное время суток; прогулки на свежем воздухе; водные процедуры закаливающего характера; тёплый душ (успокаивающий) при t 36-38°C продолжительностью 12-15 мин., душ прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий) при t 23-28°C – 2-3 мин.; ванны тёплые, хвойные, солевые; сауна (баня) парная или суховоздушная 1-2 раза в неделю при t 80-90°C 2-3 захода по 5-7 мин. (исключая предсоревновательные и соревновательные циклы); УФО, кислородный коктейль; массаж; самомассаж.

Для восстановления работоспособности обучающихся на этапе НП достаточно обговорить с их родителями общий режим занятий в образовательных организациях и дать рекомендации по организации отдыха и питания.

В первые годы обучения на этапе УТ(СС) восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: при чередовании дней тренировок и отдыха; постепенном возрастании объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведении занятий в игровой форме. К применяемым гигиеническим средствам относятся душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Основными средствами восстановления на этапе УТ(СС) свыше трёх лет обучения является рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо соблюдать оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Из медико-биологических средств восстановления применимы витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма обучающихся. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объёма и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

В период сборов используют психологические средства восстановления: организуют культурный отдых, способствуя проявлению положительных эмоций (прослушивание любимой музыки, просмотр кинофильмов и др.)

используют также медико-биологические средства восстановления (витаминация, и др.) и физиотерапевтические средства (подводный массаж, душевые, парная и суховоздушная баня).

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса даёт больший эффект, чем применение отдельных восстановительных средств. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, затем – локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объёме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 14

| Мероприятие | Этап | Сроки |
|--|-----------------------|--|
| 1. Врачебный контроль | | |
| Углубленные медицинские обследования | НП-2-ВСМ | март-апрель, октябрь |
| Этапные медицинские обследования | НП-ВСМ | в течение года |
| Текущие медицинские обследования | НП-ВСМ | в течение года |
| Врачебно-педагогические наблюдения | УТ(СС)- ВСМ | в течение года |
| 2. Лечение и реабилитация обучающихся спортсменов | | |
| ЛФК, массаж, физиотерапия (КГБУЗ ККВФД, ФМБА России) | НП-ВСМ | после травм, заболеваний, в течение года |
| Рефлексотерапия, аппаратная реабилитация, психологическое консультирование (ФМБА России) | ССМ-ВСМ | в течение года |
| Бальнеолечение, кинезиотерапия, рефлексотерапия, физиотерапия, психологическое консультирование. | ССМ, ВСМ | апрель, май |
| 3. Применение восстановительных средств | | |
| Режим тренировочных занятий и активного, пассивного отдыха | НП-ВСМ | в течение года |
| ЛФК, массаж, физиотерапия (КГБУЗ ККВФД, ФМБА России) | НП-ВСМ | в течение года |
| Бальнеолечение, рефлексотерапия, аппаратная реабилитация, психологическое консультирование (ФМБА России) | НП-ВСМ | в течение года |
| Баня, сауна, бассейн | УТ(СС)- ВСМ | при необходимости |
| 4. Обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и | спортсмены спортивных | в течение года |

| | | |
|---|-------------------|-------------------|
| специализированными пищевыми добавками | сборных команд РФ | |
| 5. Оказание первой медицинской и первичной медико-санитарной помощи при проведении УТЗ и соревнований | НП-ВСМ | при необходимости |

3. Система контроля

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

По итогам освоения Программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

1. На этапе НП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта прыжки на лыжах с трамплина;
- получить общие знания об антидопинговых правилах и соблюдать их;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап УТ(СС) (не ниже третьего юношеского разряда).

2. На этапе УТ(СС):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях прыжками на лыжах с трамплина и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта прыжки на лыжах с трамплина;
 - изучить антидопинговые правила и соблюдать их, не имея нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня муниципального образования на первом, втором и третьем году;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня Красноярского края, начиная с четвёртого года;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на этапы УТ(СС)-4,5 (не ниже третьего спортивного разряда), для зачисления и перевода на этап ССМ (кандидат в мастера спорта).

3. На этапе ССМ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта прыжки на лыжах с трамплина;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда кандидат в мастера спорта не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе ВСМ:

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. Итоговая аттестация проводится у обучающихся спортсменов, закончивших УТ(СС) этап. Перенос сроков проведения допускается по решению спортивной школы в случае невозможности

её проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется из спортивной школы.

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

Нормативы для зачисления и перевода на этап НП

Таблица № 15

| № | Упражнения | Единица измерения | 1 год обучения | | 2-3 года обучения | |
|---|--|-------------------|----------------|---------|-------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег 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 лёжа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | количество раз | 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 20 | 17 | 20 | 17 |

| | | | | | | |
|------|-------------------------|----|----------|----|----------|----|
| 2.2. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | | не менее | |
| | | | 25 | 20 | 25 | 20 |

Нормативы для зачисления и перевода на этап УТ(СС)

Таблица № 16

| № | 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 лёжа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 8,7 | 9,1 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 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 трёх лет) | Спортивные разряды – третий, второй, первый юношеские спортивные разряды | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет) | Спортивные разряды – третий, второй, первый спортивные разряды | | |

Нормативы для зачисления и перевода на этап ССМ

Таблица № 17

| № | 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 лёжа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лёжа 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. | Спортивное разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Нормативы для зачисления и перевода на этап ВСМ

Таблица № 18

| № | 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 лёжа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лёжа 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 «мастера спорта России» | | | |

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки приведён в приложениях.

Учебно-тематический план

Таблица № 19

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объём времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|--|
| НП | Всего на НП до 1 года обучения/свыше 1 года обучения: | ≈ 120/ 180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Биографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура - важное средство физического развития | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство |

| | | | | |
|--------|--|---------------|--------------|---|
| | и укрепления здоровья человека | | | 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 культурой и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | январь | Понятие 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. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | 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 зачёта 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. |
| УТ(СС) | Всего на УТ(СС) до 3 лет обучения/свыше 3 лет обучения: | ≈ 600/ 960 | | |
| | Роль и место физической культуры в | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление |

| | | | |
|---|----------|-------------------|--|
| формировании личностных качеств | | | 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. |
| 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. |
| Учёт 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 | 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. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| ССМ | Всего на ССМ: | ≈ 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. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность. | ≈ 200 | октябрь | Принципы спортивной подготовки. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». |
| | Учёт 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. |
| | Восстановительные средства и | в переходный период спортивной | | Педагогические средства восстановления: рациональное |

| | | | | |
|-----|---|------------|----------|---|
| | мероприятия | подготовки | | построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: а(огенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| ВСМ | Всего на ВСМ: | ≈ 600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |

| | | | | |
|--|--|---|-----|--|
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта прыжки на лыжах с трамплина относятся следующие:

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

2. Возраст обучающихся на ССМ и ВСМ не ограничивается при условии включения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Красноярского края по лыжному двоеборью и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

3. 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.

4. Вид спорта прыжки на лыжах с трамплина предъявляет большие требования к личностным качествам спортсмена: необходима высокая эмоциональная

устойчивость, волевые качества, умение сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, учитывая при этом внешнее воздействие соревновательных условий.

5. В физическом состоянии спортсмена характерна значительная степень напряжения нервной системы в связи с необходимостью сохранения точности действий и полной сосредоточенности, особенно возрастающая в связи с участием в соревнованиях.

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие трамплина для прыжков на лыжах;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажёрного 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»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 20

| № 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 |
| 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 |

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица № 21

| № | Наименование | Единица измерения | Расчётная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|-----|---|-------------------|-----------------------|-----------------------------|-------------------------|--------|-------------------------|--------|-------------------------|--------|-------------------------|
| | | | | НП | | УТ(СС) | | ССМ | | ВСМ | |
| | | | | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (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 |
| 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 |

– обеспечение спортивной экипировкой;

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 22

| № 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 |

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

Таблица № 23

| № | Наименование | Единица измерения | Расчётная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|-----|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|
| | | | | НП | | УТ(СС) | | ССМ | | ВСМ | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Ботинки лыжные для прыжков на лыжах с трамплина | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 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 |
| 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 |

- 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.

6.2. Кадровые условия

1. Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах УТ(СС), ССМ и ВСМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н); профессиональным стандартом «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н); профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н).

3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы.

Периодичность повышения квалификации педагогических работников – не реже, чем один раз в три года, согласно пп. 2 п. 5 ст. 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании».

6.3. Информационно-методические условия

Перечень литературы

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1980.

2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Учебное пособие. Харьков: «Основа», 1993.
3. Алексеев А.В. Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. М.; ФиС, 2003.
4. Антонова, О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. М.: Academia, 1999.
5. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
6. Ардашев А. Е., Попова А. И., Плехов Е. Ю. Исследование физической подготовленности прыгунов на лыжах с трамплина //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2017. – №. 4 (146). – С. 12-17.
7. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др. Теория и методики физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов по специальности «Физическая культура». М.: Просвещение, 1990.
8. Байков В.М., Иванова Т.С., Чернов К.Л., Юдин Ю.Ф. Цикличность тренировочной нагрузки и управление процессом спортивной подготовки лыжников: Пособие для тренеров и преподавателей по лыжному спорту /под общ. ред. Ю.Ф. Юдина, В.М. Байкова. Брянск: Приокское кн. изд-во, 1980.
9. Байкова И.А., Головач А.А., Тарасевич Е.В., Порахонько С.А., Чистов А.В. Психотерапия в спорте, учебно-методическое пособие. Минск: Белорусская медицинская академия последипломного образования, 2006.
10. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. М.: ФиС, 1983.
11. Березин Г.В., Бутин И.М. Лыжный спорт: учебник для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов /под ред. И.М. Бутина. М.: «Просвещение», 1973.
12. Бирюлина Е.В. Методы контроля спортивной подготовки спортсменов / Методические рекомендации. – Красноярск - : КГАУ ДПО «ККИПК РФКиС», 2020.
13. Блюме К. Страх - постоянный спутник прыгунов на лыжах.
14. Бойко А.Ф. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокого класса. М.: Физкультура и спорт, 1971.
15. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека: монография. М.: Физкультура и спорт, 1987.
16. Боян, Йост. Техника прыжков на лыжах с трамплина. - Любляны.
17. Браун Н. Подготовка лыж. Полное руководство. М.: The Mountaineers, 2004.
18. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. Киев: Олимпийская литература, 1996.
19. Бутин И.М. Лыжный спорт. М.: Изд. центр «Академия», 2000.
20. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для учащихся педагогических училищ по специальности №1910 «Физ. культура». М.: Просвещение, 1988.

21. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.
22. Валик Б.Ф. Тренерам юных легкоатлетов. М.: Физкультура и спорт, 1974.
23. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2013.
24. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983.
25. Высоцкая В.А., Шиляева Е.В. Исследование мотивации спортсмена с учетом этапа тренировочного процесса / Методические рекомендации. – Красноярск - : КГАУ ДПО «ККИПК РФКиС», 2020.
26. Высоцкая В.А., Шиляева Е.В. Методики формирования устойчивой спортивной мотивации для повышения работоспособности спортсменов / Методические рекомендации. – Красноярск - : КГАУ ДПО «ККИПК РФКиС», 2020.
27. Высоцкая В.А., Шиляева Е.В. Модель психологической готовности спортсменов разных возрастов к тренировочной и соревновательной деятельности / Методические рекомендации. – Красноярск - : КГАУ ДПО «ККИПК РФКиС», 2020.
28. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: Физкультура и спорт, 1978.
29. Гаскил С. Беговые лыжи для всех. Мурманск: «Туллома», 2012.
30. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М.: Физкультура и спорт, 1976.
31. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. М.: «Спорт», 2022.
32. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: ФиС, 2010.
33. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.: АCADEMIA, 2000.
34. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: Юрайт, 2019.
35. Гюртлер Р. Специальная методика тренировки в прыжках на лыжах с трамплина.
36. Дедковский С.М. Скорость или выносливость. М.: Физкультура и спорт, 1973.
37. Джирарди В. О подготовке молодых австрийских прыгунов на базе Лыжной гимназии Штамса.
38. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки. Киев: Здоров'я, 1976.
39. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.
40. Евстратов В.Д., Чукардин Г.В., Сергеев Б.И. Лыжный спорт: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1989.
41. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физ. культуры, тренеров и спортсменов. Смоленск: СГИФК, 1989.

42. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов. Смоленск: СГИФК, 1988.
43. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена. М.: ФиС, 1976.
44. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.
45. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
46. Захаров Г. Г. Перспективы развития техники прыжка на лыжах с трамплина //Спорт и спортивная медицина. – Спб. – 2018. – С. 93-96.
47. Захаров Г. Г., Злыднев А. А., Сергеев Г. А. Биомеханический анализ «бесконтактной фазы отталкивания» и начала полета в современной технике прыжков на лыжах с трамплина //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2016. – №. 8 (138). – С. 61-66.
48. Захаров Г. Г., Новикова Н. Б. МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРЫЖКАХ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА ЛЫЖНИКОВ-ДВОЕБОРЦЕВ ЮНОШЕЙ 13-16 ЛЕТ //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2022. – №. 3 (205). – С. 156-162.
49. Захаров Г. Г., Новикова Н. Б., Котелевская Н. Б. Современные тенденции в технике прыжков на лыжах с трамплина лыжников-двоеборцев. – 2019.
50. Захаров Г. Г., Новикова Н. Б., Котелевская Н. Б. Современные тенденции в биомеханике отталкивания и начала полета в прыжках на лыжах с трамплина //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2020. – №. 3 (181). – С. 151-156.
51. Захаров Г.Г., Злыднев А.А. Биомеханический анализ «бесконтактной фазы отталкивания» и начала полета в современной технике прыжков на лыжах с трамплина/ Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138).
52. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 2000.
53. Зебзеев В. В. и др. Биомеханические и аэродинамические особенности техники прыжка с трамплина в фазах отталкивания и полета //Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. – Т. 10. – №. 1. – С. 42-48.
54. Зебзеев В. В., Зданович О. С., Зебзеев В. В. Морфология как инновационный подход в оценке техники прыжка на лыжах с трамплина //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2016. – №. 1 (131). – С. 91-95.
55. Зебзеев В.В., Новикова Н.Б. Теория и практика прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья / учебное пособие. – Чайковский: ЧГИФК, 2020. – 479 с.
56. Зубков С.А., Арефьев А.Н. Методические разработки по технике и методике прыжков на лыжах с трамплина.
57. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб: ООО «Питер-пресс», 2018.
58. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб: Питер, 2005.
59. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности. М.: «Просвещение», 1983.
60. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. М.: СПОРТ, 2016.

61. Кабаев Е.М. Применение современных медицинских технологий для повышения работоспособности спортсменов / Методические рекомендации. – Красноярск - : КГАУ ДПО «ККИПК РФКиС», 2020.
62. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой.- СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003.
63. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. М.: ФиС, 1988.
64. Ковязин В.М. и др. Методика тренировки в лыжном спорте от новичка до мастера спорта. В 5 частях. Тюмень: ТГУ, 1997.
65. Кондрашов А.В. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие для студентов, аспирантов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа. М.: ГЦОЛИФК, 1990 (1991).
66. Кондрашов А.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика: Методическая разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФКа. М.: ГЦОЛИФК, 1981.
67. Коробченко А.И., Парфенов С.П. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки: Учебно-методическое пособие. Иркутск: ИрГУПС, 2009.
68. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.
69. Кузнецов В.К. Силовая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1982.
70. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2010.
71. Курьсь С.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.
72. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках: учебное пособие /под ред. Н.А. Демко. Минск: БГУФК, 2012.
73. Лыжный спорт: учеб. для институтов и техникумов физической культуры /под ред. В.Д. Евстратова, Б.М. Сергеева, Г.Б. Чукардина. М.: Физкультура и спорт, 1989.
74. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
75. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2004.
76. Максименко Г.Н. Управление тренировочным процессом юных бегунов. Киев: Здоров'я, 1979.
77. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков (очерки теории и методики). М.: Физкультура и спорт, 1986.
78. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г. А. Лыжный спорт: Учебное пособие для ВУЗов. М.: Высшая школа, 1979.
79. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко А.Д., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте: учебное пособие для педагогических институтов по специальности 03.03 «Физическая культура». М.: «Просвещение», 1990.
80. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты

спорта

и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.

81. Матвеев Л.Л. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для институтов физической культуры: допущено Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. М.: Физкультура и спорт, 1977.

82. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. М.: 4-й филиал Воениздата. 1997.

83. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. М.: ФиС, 1965.

84. Матвеев Э.М. Лыжный спорт: Учебник для средних физкультурных учебных заведений. М.: Физкультура и спорт, 1975.

85. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.

86. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.

87. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. М.: ФиС, 1988.

88. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.

89. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.

90. Основы подготовки прыгунов на лыжах с трамплина мальчиков младшего возраста (10 лет). Методические рекомендации, Алма-Ата, 1984.

91. Основы управления подготовкой юных спортсменов. /под ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.

92. Пальчевский В.Н. Лыжный спорт. Минск: Полицвет, 1997.

93. Паттини А., Шена Ф.. Влияние тренировочных нагрузок и приема железосодержащих веществ.

94. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2014.

95. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.

96. Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и её особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах, научно-методическое пособие. М.: Спорт, 2018.

97. Подгаец А. Р., Рудаков Р. Н. Биомеханические проблемы прыжка на лыжах с трамплина //Российский журнал биомеханики. – 2000. – №. 2. – С. 20-30.

98. Попов Д.В., Грушин А.А., Виноградова О.Л. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте

и биатлоне /под ред. Д.В. Попова. М.: Советский спорт, 2014.

99. Попова А. И. и др. Влияние координационных способностей на технику прыжка на лыжах с трамплина //Теория и практика физической культуры. – 2021. – №. 11. – С. 98-100.

100. Попова А. И., Ардашев А. Е., Климов Е. Д. Методические рекомендации по использованию методов контроля подготовленности спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье //Спорт и спортивная медицина. – 2021. – С. 137-142.
101. Правила вида спорта «Лыжные гонки», утверждены приказом Министерства спорта РФ от 05.12.2022 № 1130.
102. Практикум по спортивной психологии /под ред. И.П. Волкова. СПб.: Питер, 2002.
103. Прокопьев Н.Я., Потапова Т.В. Физическая работоспособность. Учебно-методическое пособие для преподавателей, врачей и студентов. Тюмень, Тюменский государственный университет: Изд-во Тюменского государственного университета, 2001.
104. Прыжки на лыжах с трамплина. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва - 1984.
105. Психология физической культуры и спорта /под ред. А.В. Родионова. М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004.
106. Психология физической культуры: учебник / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. - М- : Спорт, 2016. – 624.
107. Психология: Учебник для техникумов физ. культуры /под ред. А.Ц. Пуни. М.: Физкультура и спорт, 1984.
108. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. М.: СпортАкадемПресс, 2001.
109. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 2000.
110. Раменская Т.И. Юный лыжник: учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. М.: СпортАкадемПресс, 2004.
111. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт. Учебник. М.: Буки Веди, 2015.
112. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
113. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004.
114. Сафонов В.К. Агрессия в спорте. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003.
115. Сахарнов С.А. Современная техника прыжков на лыжах с трамплина. (Нижний Новгород 2004).
116. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
117. Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт. М.: Академия, 2013.
118. Смирнов А.А. Искусство и основные принципы смазки лыж. М.: Физкультура и спорт, 2009.
119. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.

120. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. М.: Олимпия Пресс, 2005.
121. Средства и методы этапного педагогического контроля и индивидуализация тренировочного процесса: (Сборник научных трудов) /Ленинградский НИИ физической культуры. Ленинград: ЛНИИФК, 1983.
122. Сухарев А.Г. Режим дня – залог здоровья. М.: Медицина, 1988.
123. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Найданов Б.Н., Горбунов С.А.М.: ФГБУ ФЦПСР, 2022.
124. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина. Руководство для врачей. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1991.
125. Толочек В.А. Стили деятельности. Ресурсный подход. М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2015.
126. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера / сост. И.Г. Максименко. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.
127. Фади́на А.Г. Психология общения в спорте: учебно-методическое пособие. Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2011.
128. Фарбей В. Вл., Скорохватова Г.В., Фарбей В.В. Практикум по лыжному спорту: учебно-методическое пособие: рек. УМО /под ред. В.Вл. Фарбей. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
129. Физиология человека/ Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1970.
130. Филин В.П. Воспитание физических способностей юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974.
131. Филин В.П., Фомин Н.И. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.
132. Фискалов, В.Д., Черкашин, В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта (учебное пособие). М.: Издательство «Спорт», 2016.
133. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 1991.
134. Фомин С.К. Лыжный спорт: Методическое пособие для учителей физической культуры и тренеров. Киев.: Радянська школа, 1988.
135. Хрущев С.Е., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. М.: Физкультура и спорт, 1982.
136. Чинкин А. С., Хуснуллина Р. И. Вестибулярные реакции юных спортсменов, занимающихся прыжками на лыжах с трамплина //Физиология человека. – 2008. – Т. 34. – №. 2. – С. 118-123.
137. Шайхтдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте. М.: ФиС, 1987.
138. Шварц В.Б., Хрущёв С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. М.: Физкультура и спорт, 1984.
139. Шестопёров Р. Ю., Горбунов С. А., Горбунов С. С. Особенности структуры ошибок в прыжках на лыжах с трамплина //Теория и практика физической культуры. – 2021. – №. 9. – С. 23-25.
140. Энквист Х. Прием жидкости во время тренировок.

141. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте.- М.: Советский спорт, 2006.

142. Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ.- Мурманск: Издательство «Тулума», 2006.

Перечень Интернет-ресурсов

Международные официальные спортивные организации:

<http://olympics.com> – Олимпийский комитет

<http://wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

<http://olympic.ru/> – Олимпийский комитет России

Всероссийские официальные организации:

<http://minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации

<http://rusada.ru> – РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)

Международные официальные организации:

www.fis-ski.com Федерация лыжных видов спорта

Национальные федерации:

<https://www.skijumpingrus.ru/> Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России

Другие спортивные сайты:

www.sportedu.ru – библиотека РУС «ГЦОЛИФК»

www.sports.ru/skiing/ www.infosport.ru/ www.sport-express.ru – новости спорта

**Организационно-методические указания для групп спортивной
подготовки:**

Материал для групп НП

1. Теория.

2. Общая физическая подготовка:

- общеразвивающие упражнения;
- беговые упражнения (кросс);
- бег на коротких отрезках;
- прыжки, многоскоки.

3. Специальная физическая подготовка:

- специальные упражнения;
- прыжки с двух ног на две;
- упражнения на тренажерах.

4. Техническая подготовка:

- горнолыжная подготовка;
- передвижение на гоночных лыжах;
- спуски с горы приземления;
- прыжки на лыжах с трамплина К-5, К-10, К-20.

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

- снарядовая гимнастика, акробатика;
- спортивные и подвижные игры;
- плавание, прыжки в воду.

6. Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация:

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

Задачи годового тренировочного цикла для групп начальной подготовки

1. Развитие общей выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, координации движений.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Ознакомление с основами техники прыжка на лыжах.

4. Обучение отдельным элементам техники прыжка на лыжах.

5. Обучение техники прыжка в целом.

6. Освоить навыки владения лыжами как снарядом и передвижение на гоночных и прыжковых лыжах;

7. Овладеть движениями отдельных элементов техники прыжка на лыжах с трамплина;

8. Обучение умению схематично представлять и анализировать действия и движения, встречающиеся при передвижении на гоночных лыжах и прыжках на лыжах с трамплина.

9. Совершенствование элементов горнолыжной техники и координации.

Методические рекомендации по организации тренировочного процесса в группах начальной подготовки Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка в занятиях с детьми начального школьного возраста – одно из важнейших условий будущей успешной специализации в прыжках на лыжах с трамплина. Совершенствование общей физической подготовки возможно только при комплексном использовании упражнений из различных видов спорта, при соответствующем их подборе и методике применения, с учетом этапов подготовки и возраста занимающихся.

Строевые упражнения. Проводятся в начале занятий с целью организации учебной группы, воспитания дисциплинированности и коллективизма, а также для развития правильной осанки у детей.

Строевые приемы: стойки – «Смирно»!, «Вольно»! команды «Остановись»!, «Равняйся»! (по специально начерченной линии); повороты – «Направо»!, «Налево»! и т.д.

Строевые упражнения. Понятие о строе: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, интервал, дистанция.

Построение (на линии) в одну, две, три и четыре шеренги; в круг, в колонну по одному, по два, по три, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами.

Передвижения: обычным шагом, в обход, по кругу, по диагонали, змейкой, противходом и т.д.

Ходьба и бег. Ходьба обычная на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы, высоко поднимая согнутую ногу, скрестным шагом, в полуприседе и т.д.

Бег обычным шагом, бег на носках с высоким подниманием бедра. Бег на месте и бег у стены, опираясь на нее руками. Бег по разметкам. Бег на скорость (15-30 м).

Общеразвивающие упражнения. Систематическое выполнение физических упражнений при правильной их дозировке способствует укреплению здоровья, развитию двигательного аппарата, более успешному овладению разнообразными двигательными навыками выполнения сложных движений, что обеспечивает всестороннее физическое развитие юных спортсменов.

Упражнение для рук и плечевого пояса. Руки в стороны, вперед, вверх, перед грудью, к плечам, на голову, за спину, вперед - наружу, вверх – наружу (от минимального до максимального напряжения мышц). Сгибание и разгибание рук. Упражнение с набивными мячами (от 2 до 3 кг).

Упражнения для туловища. Наклоны туловища вперед (стоя и сидя) с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола, грудью ног).

Наклон туловища вперед и назад со сгибанием и разведением ног и движениями рук в различных направлениях. Наклоны туловища в стороны, повороты туловища с различными исходными положениями рук и ног. Сгибание и разгибание туловища, сидя на скамейке с закрепленными ногами. То же, лежа бедрами на скамейке. Лежа на спине, поднимание ног под различными углами, то же с удержанием ногами отягощения (гантелей, набивных мячей и т.д.).

Упражнение для ног. Стойки: ноги врозь, на носках, поочередно на одной ноге. Полуприседания и приседания (быстро и медленно) на двух ногах и на одной ноге («пистолетик»). Упражнения для голеностопного сустава. Удержание стойки с отягощением (гантели, гири, камни и т.д.). Прыжки на носках.

Упражнения в лазании. Лазание по наклонно поставленным скамейкам, лестницам, гимнастическим стенам, в гору (крутизна от 15° до 30°).

Упражнения в равновесии ходьба по гимнастическим скамейке; то же с закрытыми глазами; то же на носках и с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба по натянутому канату, тросу, по гимнастической скамейке и бревну (высота по 50 см), повороты на носках на 180°-360°. Прыжки на носках.

Выполнение и сохранение равновесия в стойке приземления прыгуна на тросе, бревне, скамейке.

Упражнения со скакалкой. Упражнение с использованием скакалки для улучшения координации и ловкости движения у занимающихся. Прыжки со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку, прыжки сериями через вращающуюся скакалку. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед и назад. Прыжки выполняются на двух, одной и со сменой ног.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, индивидуально и с партнером, на гимнастических снарядах, с отягощением и без отягощения.

В группах начальной подготовки используются упражнения из других видов спорта, которые применяются с целью общего физического развития. При этом обязательно учитывается специфика развития физических качеств, необходимых для прыжков на лыжах с трамплина.

Легкоатлетические упражнения. Строевой и походный шаг. Шаг на месте. Переход с шага на бег и наоборот. Остановка во время движения шагов и бегом. Ходьба в чередовании с бегом, прыжкам (шагом) и преодолением препятствий. Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости, с внезапными остановками. Бег на короткие дистанции (15, 20, 30, 40, 50, 60 м) с низкого (высокого) старта и с ходу. Прыжки в длину и высоту с разбега, с места. Многоскоки. Метания теннисного мяча, камней, снарядов и т.д.

Акробатические упражнения. Группировка сидя, лежа и в приседе. Кувырки: вперед, назад, боком (выполняются быстро и медленно). Стойки: на лопатках, но голове, на руках. Из упора присев перекат назад в группировке и возвращение в упор присев. Перекатом назад стойки на лопатках. Мост из положения лежа. Прыжки и кувырок вперед (с места и с разбега).

Упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, кольцах, брусьях, коне, гимнастической скамейке, бревне и др.). Простейшие упоры, висы, подъемы, махи соскоки. Различные упражнения на гимнастической скамейке, индивидуальные и с партнерами. Групповые упражнения с набивными мячами, булавами, гимнастическими палками. Простейшие прыжки через козла, коня и с гимнастического мостика и т.д.

Упражнения на батуте. Прыжки вверх, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки с возвышения на батут и соскок на поролоновые маты. Прыжки на колени и в стойку

разгона (приземления) лыжника-прыгуна. Прыжки с поворотом (на 90°, 180°, 270°, 360° и более). Различные комбинации из названных прыжков.

Подвижные игры и эстафеты. Различные варианты игр: «Охотники и олени», «Пятнашки», «Поймай мяч», «Живая корзина» (упрощенный баскетбол), «Кто быстрее?», «Петушиный бой», «Мини-футбол» и др. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской партнера, расстановкой, и собиранием различных предметов, лазанием и перелазанием. Простейшие комбинированные эстафеты.

Плавание. Прыжки в воду. Начальное обучение умению держаться на воде. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой с высоты от 0,5 до 2 м). Игры в воде с мячом.

Велосипед. Велосипедные прогулки по пересеченной местности.

Общая лыжная подготовка

Основные строевые приемы с лыжами в руках и на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Основы техники передвижения попеременными двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажными ходами. Изучение преодоления подъемов ступающим шагом, «лесенкой», «Елочкой». Спуски с гор различной крутизны в основной стойке. Торможение «плугом», «полуплугом». Повороты в движении: переступанием, «полуплугом», «плугом». Прогулки по пересеченной местности до двух часов. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции до двух километров.

Упражнение на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба обычная на носках с различными движениями рук. Бег с крестным шагом (левым) боком, вперед. Бег на носках спиной вперед. Бег по лесистой местности, по песку, кочкам. Ходьба и бег по мелководью. Наклоны (вперед, назад, влево, вправо) круговые и вращательные движения туловища. Поочередные махи прямыми и согнутыми ногами (вперед, назад, влево, вправо).

Круговая тренировка. Основная задача, решаемая посредством круговой тренировки, - воспитание быстроты. В комплексе выполняются упражнения, сходные по структуре движений и режиму работы нервно-мышечного аппарата с движениями фаз прыжка на лыжах с трамплина.

Комплекс для воспитания быстроты – восемь упражнений, включающих основные движения на старте, разгоне, отталкивании, взлете, полете, подготовке к приземлению и приземлении, а именно – прыжки из различных исходных положений вверх, вверх-вперед, в длину, на возвышение с последующим соскоком, с опорой на руки (типа «лягушка»), смена положений тела из упора присев в упор лежа (на земле и на гимнастической скамейке из седа верхом); бег до 20-м под уклон.

Каждое упражнение выполняется до 10 с, бег (2-3 отрезка) с интенсивностью 90-100%. Количество повторений «круга» (комплекса) в одном занятии в подготовительном периоде до 3, в соревновательном – до 2, в переходном – 1 раз. Комплекс применяется в начале основной части первого занятия недельного микроцикла.

Техническая подготовка

Занятие по технической подготовке проводится на местности и на специализированной спортивной площадке, без предметов и с предметами (амортизаторы, мячи и др.), с отягощением, в парах, на гимнастических снарядах, подкидных досках, батуте и др.

Имитационные упражнения. Изучение стойки разгона (на месте). Принятие стойки разгона с шага, прыжком с махом ногой вперед, после прыжка на уступ и в глубину. Изучение стойки приземления (на месте). Спады и прыжки в глубину в стойку приземления. Ходьба выпадами, выпрыгивание с приземлением в выпад на гимнастическом бревне. Принятие положения полета из положения лежа на бревне или перекладине. Принятие положения полета на батуте и после прыжка с подкидного мостика с поддержкой партнером или на лонжах. Изучение подготовки к отталкиванию. Изучение движения рук при отталкивании. Выполнение отталкивания из стойки разгона с последующей опорой руками о предмет, с поддержкой партнера, с использованием лонжи, амортизатора. Выполнение отталкивания из стойки разгона с возвышения с имитацией фаз прыжка (на лыжах), со страховкой партнера и без него. Прыжок с роликовой тележки, с лонжей, с выполнением выпада при приземлении.

Техника прыжка на лыжах с трамплина и средства для ее изучения и совершенствования

Прыжки на лыжах с трамплина – классическое, целостно-динамическое упражнение, выполняемое лыжником на высоте 2-8 м со скоростью до 110 км/час в различных условиях погоды.

Какие требования применяются к спортсмену при выполнении прыжка на лыжах с трамплина?

Первое требование – техническая подготовленность спортсмена к выполнению прыжка, состоящего из следующих элементов:

а) разгон – это умение собранно, решительно выполнить стартовый бросок на лыжах с эстакады трамплина переменным шагом или прыжком, после чего своевременно принять низкую обтекаемую, удобную для себя стойку разгона со свободно вытянутыми руками назад: подъезжая к радиусу горы разгона, лыжник внимательно, собранно готовится к выполнению отталкивания, для чего, примерно за 13-15 метров от края стола прыгун раскрепощает руки и чуть опускает их в слегка согнутом положении вперед; в момент выката к началу стола спортсмен слегка приседает (как бы подпружинивает) в голеностопном суставе, подавая голень, как можно больше вперед. При выкате на стол отрыва лыжник решительно и смело производит отталкивание у самой кромки стола;

б) отталкивание – это умение, не потеряв ритма и темпа движения на столе, быстрым разгибанием в тазобедренном и коленном суставах оттолкнуться вместе с лыжами вперед-вверх под углом примерно 70-75° по отношению стола, создав при этом активным движением стопы положительную атаку к встречному потоку воздуха;

в) полет – здесь следует принять наиболее выгодное в аэродинамическом отношении положение туловища, примерно 35-40° по отношению к лыжам,

положение самих лыж – 15-20* по отношению к встречному потоку воздуха, при этом руки остаются свободно вытянутыми вдоль туловища, голова слегка опущена, во второй половине полета спортсмен еще больше подает тело вперед, используя телом и лыжами встречные динамические потоки воздуха;

г) приземление – умение собранно, вместе с лыжами «подойти» к горе приземления с меньшим углом наклона, чем было при полете, в пределах 70-80* по отношению к той части горы, куда приземляется лыжник. При касании лыж снега, ноги развести: одну вперед, другую назад в положение разножки (классическая стойка «телемарк»), туловище при этом наклонить вперед под углом, примерно, 40-50*, руки слегка согнутые в локтях, вытянуты вперед в стороны;

д) выкат – умение сохранить динамическое равновесие на лыжах в стойке «телемарк» до конца контрольной отметки на площадке выката, а затем красиво и уверенно закончить движение на лыжах поворотом.

Второе требование – морально-волевая подготовленность прыгуна.

Упражнения для развития и воспитания морально-волевых качеств:

- прыжки в глубину на мягкий грунт с высоты своего роста;
- прыжки на батуте вверх и с батута на грунт, на руки страхующего, прыжки на подкидной доске пружинного мостика;
- ходьба на ходулях, ходьба и бег по натянутому тросу, буму;
- прыжки в высоту через большую скакалку, козла, коня;
- прыжки в воду с метровой, двухметровой, трехметровой вышки-трамплина;
- прыжки с качелей в воду, на мягкий грунт, на руки страхующего;
- различные эстафеты с преодолением препятствия на воде, беговой дорожке, спортзале;
- спортивные игры коллективного и индивидуального характера;
- различные контрольные соревнования по бегу, прыжкам, лазанию и т.д.;
- спуски на лыжах в различных стойках с гор различной крутизны, спуски на одной лыже.

Третье требование – общефизическая подготовка.

Здесь применяются упражнения на развитие и совершенствование ритмики, гибкости, ловкости, равновесия, силы, быстроты, выносливости, координации движений, грации, пластики, общеразвивающие упражнения гимнастического, легкоатлетического характера в положении стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, одиночные и парные, утреннюю гимнастику, ритмические танцы под музыку. Упражнения с теннисными, футбольными, волейбольными, баскетбольными мячами, скакалками, гимнастическими и лыжными палками на месте и в движении шагом, бегом, прыжками на одной, двух ногах;

- упражнения в метании и бросках теннисных, волейбольных мячей из различных исходных положений, в различных направлениях;
- ведение баскетбольного мяча одной, двумя руками, шагом, бегом;
- ведение футбольного мяча ногой, зигзагами между лежащими набивными мячами в шахматном порядке, эстафеты с мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке: сгибание и разгибание рук в упоре, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты вправо, влево, сидя на скамейке;

- попеременное поднимание рук, ног вверх, лежа животом на скамейке, приседание на одной ноге, на двух ногах, ходьба и бег по лицевой и тыльной стороне скамейки;

- висы и подтягивания на руках на гимнастической стенке, опускание и поднимание согнутых и прямых ног в висе спиной, лицом к стенке, лазание по стенке;

- упражнения на брусьях, низкой и высокой перекладинах;

- элементы подготовительного характера юношеского разряда по спортивной гимнастике в висе и упоре на руках;

- упражнения в лазании по канату, шесту с помощью ног и на руках;

- прыжки через гимнастического козла, коня с места, с разбега, ноги врозь, согнув колени, боком и т.д., прыжок с места на колени, соскок вперед с приземлением в разножку.

ПРИМЕЧАНИЕ: приземление во время соскоков со всех снарядов, как правило, спортсмены выполняют в стойку «телемарк».

- упражнения в ходьбе обычной, спортивной, беге по пересеченной местности (кросс) на дистанции 300-2000м (после пробега отдых в виде ходьбы и упражнений, успокаивающих дыхание);

- упражнения в беге на короткие дистанции 10-30м из различных стартов (больше всего с низких) с количеством повторений на одной тренировке 5-8 раз;

- прыжки в длину и высоту с места, разбега, прыжки в высоту с доставанием теннисного мяча, подвешенного к лыжной палке, двух-трех-многоскоки;

- подвижные игры: лапта, городки, «кошки-мышки», третий лишний, «взятие крепости», различные эстафеты и т.д.;

- спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, бадминтон, настольный теннис и т.п.

Четвертое требование – специальные упражнения подготовительного характера с применением гимнастических снарядов, водоемов, опилочных дорожек, малых и больших скакалок, барьеров, лестницы, лонжи.

Пятое требование – упражнение подводящего характера без лыж и на лыжах с применением тренажеров и специальных зимних приспособлений.

ПРИМЕЧАНИЕ: при подборе подготовительных и подводящих упражнений основное внимание уделяется на их соответствие данному виду спорта; при выполнении упражнений добиваться от занимающихся ловкости, грациозности, непринужденности, ритмичности, пластичности, мягкости, раскованности.

При обучении элементам техники прыжков на лыжах рекомендуется следующая методическая последовательность:

- приземление,
- разгон,
- отталкивание,
- полет.

Такая последовательность обучения неслучайна, так как занимающиеся после этого чувствуют себя намного устойчивее при спусках с гор на лыжах. В начале обучения все элементы прыжка выполняются на месте без лыж, затем на коротких лыжах без палок в средней, низкой, высокой стойках со склонов различной крутизны, выполнение стойки приземления с выдвинутой ногой вперед «телемарк», на ровном месте без прыжка и прыжком вверх с опорой на палки, спуски на лыжах с выдвиганием левой, правой лыжи без прыжка и после прыжка на длинной горе учебного склона с выполнением разножки через каждые 6-10 м, спуски на одной лыже со склонов различной крутизны: «пистолетиком» на правой, левой лыже, спуски на одной лыже в положении «стрельба с колена», коньковым шагом.

Изучение техники разгона начинается с выполнения стойки разгона без лыж и на лыжах, на месте и после отталкивания от опоры, спуском в стойке разгона на лыжах с гор различной крутизны и рельефа, то же после выполнения стартового броска шагом, прыжком.

Изучение и совершенствование техники отталкивания включают в себя спуски с гор различной крутизны в средней, низкой стойках, в стойке разгона с выполнением отталкивания в заданных местах склона, обозначенных флажками и по звуковому сигналу тренера.

Выполнение отталкивания с учебных снежных трамплинов (кочек) осуществляется на маленьких самодельных лыжах без креплений на руки страхующего тренера (самодельные короткие лыжи длиной в беговой конек падают в момент толчка лыжника, а сам лыжник имитирует полет на руки страхующего тренера).

Изучение техники полета:

- имитация положения полета прыгуна без лыж на различных опорах – буме, скамейке, на спине товарища, короткой и длинной лонже;

- изучение техники выхода в полет из низкой стойки разгона без лыж после отталкивания от твердых и пружинистых опор – скамейки, козла, коня, гимнастического мостика, пружинистой доски, трамплина для прыжков в воду, качелей;

- совершенствование техники выхода в полет и самого полета без лыж и на укороченных лыжах с помощью лонжи и страхующего тренера;

- изучение и совершенствование техники выхода в полет и полета на укороченных и прыжковых детских лыжах со снежных кочек, учебных склонов, учебных трамплинов.

На тренировочных занятиях по лыжной подготовке 25-30% необходимо отводить изучению и совершенствованию горнолыжной техники, 15-20% - лыжным гонкам.

УТ(СС)

Основные цели учебно-тренировочного этапа

1. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.

2. Углубленное изучение основных элементов техники прыжков на лыжах с трамплина.

3. Приобретение соревновательного опыта.

4. Освоение навыков в организации и проведении соревнований.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой прыжков на лыжах с трамплина и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако, стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Материал для групп тренировочного этапа 1, 2, 3 годов

1. Теория.

2. Общая физическая подготовка:

- общеразвивающие упражнения;
- беговые упражнения, кросс;
- бег на коротких отрезках;
- прыжки, многоскоки;
- упражнения с отягощением.
- приседания, отжимания, подтягивания;
- упражнения на равновесие;
- упражнения на гибкость.

3. Специальная физическая подготовка:

- специальные упражнения;
- прыжки с двух ног на две;
- прыжки в шаге с места (короткие и длинные отрезки);
- упражнения на тренажерах.

4. Техническая подготовка:

- горнолыжная подготовка;
- передвижение на гоночных лыжах;
- спуски с горы приземления;
- прыжки на лыжах с трамплина до К-60.

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

- снарядовая гимнастика, акробатика;
- спортивные и подвижные игры;
- велоспорт;
- плавание, прыжки в воду.

6. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика:

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

Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа 1, 2, 3 годов

1. Развитие общей выносливости, ловкости, быстроты, координации движений.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Развитие силы и гибкости.
4. Совершенствование техники отдельных фаз прыжков на лыжах с трамплина.
5. Повышение общей выносливости.
6. Совершенствование техники прыжков на лыжах.
7. Совершенствование скоростно-силовых качеств.
8. Совершенствование элементов горнолыжной техники и координации.
9. Совершенствование ловкости и координации.
10. Совершенствование физических и волевых качеств занимающихся.

Материал для групп тренировочного этапа 4, 5 годов

1. Теория.

2. Общая физическая подготовка:

- общеразвивающие упражнения;
- беговые упражнения, кросс;
- бег на коротких отрезках;
- прыжки, многоскоки;
- упражнения с отягощением;
- метание ядра, камней;
- приседания, отжимания, подтягивания;
- упражнения на равновесие;
- упражнения на гибкость.

3. Специальная физическая подготовка:

- специальные упражнения;
- прыжки с двух ног на две;
- прыжки типа тройного (короткие и длинные отрезки);
- упражнения на тренажерах.

4. Техническая подготовка:

- горнолыжная подготовка;
- передвижение на гоночных лыжах;
- спуски с горы приземления;
- прыжки на лыжах с трамплина до К-90.

5. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика:

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

Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа 4, 5 годов

1. Развитие быстроты и укрепление опорно-связочного аппарата нижних конечностей.
2. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движений.
3. Развитие силы и гибкости.
4. Развитие общей выносливости, ловкости и гибкости.
5. Совершенствование техники полета и приземления.
6. Поддержание уровня развития скоростно-силовой подготовленности.
7. Поддержание достигнутого уровня развития выносливости.
8. Совершенствование общей и специальной выносливости.
9. Освоение элементов горнолыжной техники.
10. Освоение элементов техники отталкивания и приземления.
11. Совершенствование ловкости и координации.
12. Совершенствование техники прыжка в целом.

Методические указания по организации тренировочного процесса в группах тренировочного этапа

Важное значение для повышения общей физической подготовки юного спортсмена на данном этапе имеет воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, ловкости и гибкости. Именно эти физические качества как органически взаимосвязанные стороны физической подготовки в значительной мере определяют всесторонность физического развития и высокие достижения в прыжках на лыжах с трамплина. Повторение строевых приемов, изложенных в программе для групп начальной подготовки, с повышением требований к качеству выполнения. Восстановительные мероприятия и витаминизация проводятся весь период подготовки.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Подбор общеразвивающих упражнений должен осуществляться с учетом особенностей и требований прыжков на лыжах с трамплина.

Все упражнения выполняются с большей интенсивностью и в более усложненных условиях, чем в группах начальной подготовки.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимание и удержание рук и плечевого пояса в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных напряжений, с преодолением сопротивления партнера. Упражнения с набивными мячами, камнями, гантелями и амортизаторами и др. предметами. Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища. Вращение туловища, наклоны и повороты вперед, назад, в стороны из различных исходных положений и сидя на скамейке с закрепленными ногами. То же с набивными мячами, с амортизатором, с преодолением сопротивления партнера. Упражнение в расслаблении мышц туловища.

Упражнение для ног. Выполнение и удержание стоек прыгуна 5-7 с. Полуприседания и приседания на носках, всей стопы с набивными мячами, мешками с песком и др. предметами (до 20% собственного веса). Приседание на одной ноге («пистолетик»). Выполнение: выпадов ногой (левой, правой) вперед, назад, в стороны; полушпагата, шпагата.

Упражнения со скакалкой: прыжки на двух ногах и с чередованием ног (60-90 и сериями).

Легкоатлетические упражнения. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением интенсивности. Бег под уклон, толкание ядра, метание диска, бег на средние дистанции. Бег с заданной частотой шагов на 30-60 м.

Акробатические упражнения. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением сложности их выполнения. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением сложности их выполнения. Стойки на руках, из стойки на руках переход на мостик.

Шпагат, сальто вперед и назад (с места и с разбега), колесо и т.д.

Упражнение на гимнастических снарядах и со снарядами. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением амплитуды, интенсивности и сложности координации движений.

Спортивные и подвижные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол). Совершенствование отдельных технических приемов в игре, двухсторонняя игра. Усложненные подвижные игры.

Плавание и прыжки в воду. Спортивные способы плавание: кроль и брасс. Плавание на 25-50 м и 100 м без учета времени. Прыжки в воду с вышки (3м). выполнение сальто вперед, назад со стартовой тумбочки и метрового трамплина.

Велоспорт. Длительное передвижение до 20-25 км. Ускорения на коротких дистанциях до 300-500 м.

Общая лыжная подготовка. Повторение ранее пройденного материала в группах начальной подготовки. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Изучение поворота на параллельных лыжах, лыжные прогулки по пересеченной местности (до двух часов) с более высокой интенсивностью, чем ранее. Ускорения на коротких отрезках и дистанциях (от 300 до 500 м).

Упражнение на растягивание и расслабление. Повторение ранее пройденных упражнений с большей амплитудой движений.

Круговая тренировка. Основная задача, стоящая перед круговой тренировкой, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств по средством выполнения комплексов упражнений. Комплекс для воспитания быстроты, рекомендованных ранее в группах начальной подготовки, выполняется по той методике, но в большем объеме за счет увеличения количества повторений «круга» и повышения скорости выполнения упражнений. Кроме того, используется комплекс упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств, содержащих

восемь упражнений, сходных с основными движениями фаз прыжка на лыжах с трамплина, в которых проявляется взрывная сила; прыжки в глубину с последующим прыжком вверх; бег 20 м в объем; различные смены положений тела с прыжком вверх; бег 20 м в подъем; различные смены положений тела с прыжком вверх; прыжки из положения стойки разгона лыжника-прыгуна у гимнастической стенки; приседание с отягощением; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и туловища, сидя на гимнастической скамейке.

Каждое упражнение выполняется 15 с (бег – 3 отрезка) и пересеченностью 90-100%. Количество повторений «круга» по итогам занятий в подготовительном периоде – три раза, в соревновательном – два (в предсоревновательном микроцикла – один), в переходном – два. Комплекс применяется в конце основной части второго занятия недельного микроцикла.

Техническая подготовка

Содержание технической подготовки предполагают использование упражнений, рекомендованных для предыдущей группы с усложнением условий их выполнения.

Винтационные упражнения. Принятие стойки разгона положения прыжка в глубину с поворотом. Совершенствование стойки разгона на качающейся опоре. Прыжки стойку приземления при соскоках с гимнастических снарядов, при прыжках на батуте, то же – с поворотом. Ходьба выпадами, удержание равновесия в стойке приземления на тросе. Принятие положения полета при прыжках в воду с вышки, с трамплина.

Освоение направления отталкивания. Стоя на лыжах в положении разгона, выполнить отталкивание с переходом в положение полета (лыжи имеют упор). Тренер страхует прыжок с помощью лонжи.

Круговая тренировка. Комплекс упражнений для формирования специальных двигательных навыков содержит до десяти упражнений, соответствующих по прилагаемому усилию в динамической направленности движениям основных фаз прыжка на лыжах с трамплина: удержание равновесия в стойках разгона и приземления на подвижной и неподвижной опорах; прыжки с опорой на руки в положении полета, то же – на низких брусьях. То же – на гимнастической скамейке из седа верхом; кувырки вперед с последующим принятием стойки разгона верхом; кувырки вперед с последующим принятием стойки разгона; имитация амортизатора; прыжки вверх на ограниченной опоре с приходом в стойку приземления и другие.

Выполняется одно упражнение две минуты с интенсивностью до 25-50% от максимального возможного количества повторений за это время (индивидуально). При этом каждое повторение отдельного упражнения осуществляется с интенсивностью, максимально приближенной к той, которая необходима для выполнения конкретного движения прыжка на лыжах, с которым сходно данное упражнение. Количество повторений «круга» на одном занятии в специально-подготовительном этапе подготовительного периода – три раза, в соревновательном - 1. комплекс применяется в начале основной части последнего занятия недельного микроцикла.

Обучение (совершенствование) технике и тактике прыжков на лыжах с трамплина и технике передвижения

Повторение ранее усвоенного материала. Используются упражнения на прыжковых лыжах на трамплинах с искусственным и снежным покрытием, упражнения на снегу на гоночных и слаломных лыжах. Увеличиваются количество повторений, сложность упражнений и требования к качеству их выполнения. Усложняется крутизна спусков, длина проходимых дистанций, мощность используемых трамплинов.

Изучается и совершенствуется техника прямых спусков и поворотов на параллельных лыжах по сильнопересеченному рельефу.

Совершенствование техники ранее изученных способов передвижения на гоночных лыжах. Обучение техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Прохождение дистанций до 3000 м.

Ознакомление с техникой прохождения открытых ворот при спуске с гор на гоночных и слаломных лыжах с естественных трамплинов на дальность.

Обучение и совершенствование техники фаз прыжка (разгона, отталкивания и приземления) и прыжка на лыжах с трамплина в целом.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это 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.

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.

Тактическая подготовка 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.

ССМ

Основные цели этапа совершенствования спортивного мастерства

Этап спортивного совершенствования в прыжках на лыжах с трамплина совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта), а этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом, особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в прыжках на лыжах с трамплина.

Материал для групп совершенствования спортивного мастерства.

1. Теория.

2. Общая физическая подготовка:

- общеразвивающие упражнения;
- беговые упражнения, кросс;
- бег на коротких отрезках;
- прыжки, многоскоки;
- упражнения с отягощением;
- приседания, отжимания, подтягивания;
- упражнения на равновесие;
- снарядовая гимнастика, акробатика;
- упражнения на гибкость;
- спортивные и подвижные игры;
- велоспорт;
- плавание, прыжки в воду.

3. Специальная физическая подготовка:

- специальные упражнения;
- прыжки с двух ног на две;
- прыжки типа тройного (короткие и длинные отрезки);
- упражнения на тренажерах.

4. Техническая подготовка:

- горнолыжная подготовка;
- передвижение на гоночных лыжах;
- спуски с горы приземления;
- прыжки на лыжах с трамплина до К-120.

5. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика:

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

Задачи годового тренировочного цикла для групп совершенствования спортивного мастерства.

1. Развитие быстроты и укрепление опорно-связочного аппарата нижних конечностей.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Развитие общей выносливости и специальной силы.
4. Совершенствование техники отталкивания.
5. Совершенствование техники приземления.
6. Совершенствование техники прыжков.
7. Совершенствование техники отдельных элементов прыжка (отталкивание, полет, приземление).
8. Развитие ловкости и координации движений.
9. Поддержание уровня развития скоростно-силовой подготовленности.
10. Поддержание достигнутого уровня развития выносливости.

Методические указания по организации тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основными средствами ОФП являются: упражнения скоростно-силовой направленности, выполняемые в различных условиях (прыжки через препятствия, многоскоки, упражнения на тренажерах, упражнения с отягощениями); упражнения направленные на развитие силы и силовой выносливости (упражнения на тренажерах, динамические упражнения с отягощениями 30–40%, 50–60%, 80–90% от максимального усилия, статические упражнения и т.д.); упражнения направленные на развитие координационных способностей (гимнастические и акробатические упражнения), упражнения направленные на развитие аэробной производительности, в первую очередь экономичности аэробного механизма энергообеспечения (бег в сочетании с имитацией и ходьбой по пересеченной местности, велокросс, плавание, гребля и т.д.).

Специальная физическая подготовка.

На этапе совершенствования спортивного мастерства в подготовке лыжников-прыгунов преобладают специальные тренировочные средства.

На летне-осеннем этапе годичного цикла прыжковая подготовка квалифицированных прыгунов осуществляется на трамплинах различной мощности с искусственным покрытием, значительный объем работы выполняется с интенсивностью близкой к соревновательной.

На осенне-зимнем этапе годового цикла и в соревновательном периоде прыжковая подготовка осуществляется на трамплинах К-60, К-90, К-120.

На этапе совершенствования спортивного мастерства существенно увеличивается объем соревновательных нагрузок. Значительное время уделяется развитию силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса

Техническая подготовка.

На этапе спортивного совершенствования целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника-прыгуна, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов. Педагогические задачи технической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства сводятся к следующим:

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

2) обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала;

3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях.

Совершенствование технического мастерства в прыжках с трамплина осуществляется непосредственно при выполнении основного объема прыжковой работы на трамплинах (К-90, К-120).

Тренировочный процесс должен быть ориентирован, прежде всего, на достижение индивидуально-оптимального комплекса последовательных движений включаемых в прыжок с трамплина (фаза отрыва, взлет, положение полета). Оптимальная комбинация высокой скорости вертикального отрыва, большой вращательной скорости, большого вращательного импульса при отрыве и маленького угла между спортсменом и лыжами на высоте 17–20 метров после отрыва создают условия для далекого прыжка. Также, необходимо ориентировать спортсмена на лучший уровень управления движением в среднем отрезке полета, более широкое ведение лыж в воздухе. Применять целевые имитирующие упражнения для напряженного положения ног и для удержания лыж.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта,

специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психологическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.).

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психологической 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 психологической готовности к выступлению.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена и приемы психологической регуляции.

Прыжки на лыжах с трамплина относятся к экстремальным видам спорта. Для него характерна двигательная активность, направленная на выполнение прыжка в безопорном положении, преодоление высокой скорости, сопротивление природным препятствиям (ветер, снег, туман), сохранение равновесия при приземлении. Высоки требования и к волевым качествам, чертам характера занимающихся – к целенаправленности, боевому духу, решительности, воле к победе.

Развитие личности

Развитие личности – процесс длительный и сложный. Он строится на принципах физической культуры, которая подчеркивает разносторонний и идейный характер всего тренировочного процесса. Именно идейное воспитание, уровень развития волевых качеств в решающей мере определяют спортсмена как личность.

Морально-нравственная подготовка помогает воспитать правильное отношение к общественным ценностям и труду, к тренировке, к партнерам, к тренеру, к спортивной деятельности вообще. Уровень моральных качеств проявляется в честности поведения, в ответственности подхода к тренировкам и соревнованиям, в постоянном соблюдении режима, в добросовестности выполнения каждодневных обязанностей. Моральная подготовка находит проявление во всех циклах тренировочного процесса, в жизни коллектива и вне его.

Развитие волевых качеств помогает преодолевать препятствия и регулировать усилия воли, как на тренировках, так и в соревнованиях.

Воля - комплексное качество, объединяющее многие черты характера. Волевые качества проявляются в целеустремленности, выдержке, решительности, самообладании, инициативности и дисциплинированности. Идейное воспитание и укрепление волевых качеств неразделимы, в равной степени активно влияют на формирование личности спортсмена.

Развитие способности соревноваться

Эта способность имеет решающее значение для прыгунов на лыжах с трамплина. Она не врожденная, а развивающаяся в процессе тренировок, которые помогают прыгуну быть готовым к стрессам, характерным для любого соревнования. Способность соревноваться, бороться за победу – результат целенаправленной работы, неотделимая часть психологической подготовки и тренировки в целом.

Регулирование изменений в психическом состоянии прыгуна

Разные виды психических состояний у прыгунов на лыжах с трамплина носят характер предварительных или моментальных реакций, от которых непосредственно зависит прыжок. Моментальное психическое состояние прыгуна проявляется по-разному.

- Состояние повышенной активации (активности), характерно для предстартового волнения, проявляется в сильном возбуждении, нервном и мускульном напряжении, в слабости самоконтроля, в нарушении нервно-мышечной координации, сниженной способности реагировать на изменение погодных условий и судейские поправки в ходе соревнований.

- Состояние пониженной активации прямо противоположно реакции, описанной выше, и проявляется в депрессии и апатии, в пассивности, в физической и душевной расслабленности, а также в стремлении уклониться от соревнований. Это состояние возникает как результат нежелания прыгать, вызванного сильными отрицательными эмоциями или двигательной активацией.

- Состояние оптимальной активации характерно для хорошо тренированных спортсменов, которые перед соревнованиями находятся в боевом настроении (свидетельство их боеготовности – легкое физическое и психическое возбуждение).

- Предстартовое и стартовое состояние сильно влияет на качество прыжка. Поэтому в процессе тренировок необходимо обращать большое внимание на способность прыгунов регулировать это состояние.

Длительная психологическая подготовка ведется в процессе многолетних тренировок и развивает прыгуна в самом широком смысле.

Кратковременная психологическая подготовка необходима для поддержания спортивной формы и для регулирования психических процессов перед стартом.

Приведенные формы психологической подготовки составляют одно целое как важная часть тренировочного процесса и непосредственной подготовки к конкретному соревнованию. Психологически прыгун с трамплина готовится параллельно с активной двигательной деятельностью, где чаще всего используются технико-тактические средства и физическое воспитание.

Методы психологической подготовки

Словесный метод. Слово – важное средство психологической подготовки и психологического воздействия. Влиять словом можно по-разному – в форме дружеского разговора, а также убеждением, основанном на внушении или на логической аргументации. Мобилизующее воздействие иногда имеют выкрики во время соревнований. Можно подбодрить спортсменов шуткой, а порой бывает полезно для дела и отругать.

Наглядный метод помогает воздействовать на спортсмена, которому необходимо точно выполнить задание тренера. В конкретных случаях это наблюдение за другими спортсменами, разбор прыжка по фотографиям, просмотра отснятой киноплёнки, видеозаписи.

Практические методы психологической подготовки характеризуются широким использованием специальных упражнений в условиях соответствующих прыжку на лыжах с трамплина.

Метод моделированной тренировки. Основной метод практического воздействия, когда используют специальные упражнения в сочетании с имитацией прыжка. Главная задача, которую решает метод моделированной тренировки, помочь спортсмену адаптироваться, подготовить его к специфическим условиям, научить противостоять отрицательным воздействиям. Решение ее, в конечном итоге, позволяет добиться высокой спортивной результативности.

Метод соревнования – важный метод психологической подготовки. Используется для развития активности, инициативы и упорства при выполнении заданий, предусмотренных тренировочным процессом.

Метод созданий специальных препятствий – соревнования заведомо неблагоприятных условиях, а также упражнения, при выполнении которых спортсмен сталкивается с искусственным препятствием, - оправдал себя как правильный для успешного выполнения отдельных элементов системы подготовки.

Метод поощрения и наказания – неотъемлемая часть психологической подготовки. Результаты, правда, дает самые разные и поэтому в применении требует большой осторожности.

Средства психологической подготовки

| | |
|-----------------|--|
| Физиологические | Разминка перед тренировкой или соревнованием, дыхательные упражнения, своевременный массаж, ванна, сауна |
| Биологические | Питание (состав, дозировка), сон (отдых), разрешенные, фармацевтические средств (по предписанию врача) |
| Психологические | Беседа, одобрение, похвала, подготовка к соревнованиям и его оценка. Развлечение (театр, дискотека), сосредоточивание перед соревнованием, аутогенная тренировок (расслабление мышечной системы в положении лежа с мыслью «Я спокоен», 3 раза в день по 2-5 минут) |
| Практические | Упражнения соревновательного характера, эстафеты, игры; дифференцированные упражнения, моделированные упражнения, использование тренажеров; интервальная тренировка, трамплины с искусственным покрытием. |

Приведенные методы психологической подготовки помогают регулировать психологическое состояние спортсмена и положительно влиять на это состояние. Возможность их комбинирования отнюдь не означает, что они способны возместить недостатки в других аспектах спортивной тренировки. Самыми действенными средствами психологической подготовки все же остаются правильный образ жизни и постоянно взыскательное отношение к тренировочному процессу.

Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов

1. Бег 30 (60) м

Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие сотые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 (60) метров, финишная отметка.

Описание теста: По команде «На старт» испытуемые становятся перед стартовой линией в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера «Марш», делается отсечка секундомера.

Результат: Время с точностью до сотой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

2. Челночный бег 3x10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие сотые доли секунды.

На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся перед стартовой линией в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера «Марш», делается отсечка секундомера. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Результат: выполнение задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

Ошибки:

1) Отсутствие касаний линий.

3. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа,

оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

4. Прыжок в высоту с места. Тест по Абалакову

Проводится в спортивном зале или на стадионе с резиновым покрытием.

Оборудование: Рулетка, укрепленная на стене, пояс с сантиметровой лентой, обойма с отверстием, шурупами и отверткой, мел, линейка.

Описание теста: 1 вариант. Применяется измерительная лента, вытягиваемая ребенком из обоймы, закрепленной на полу (второй конец ленты крепится на поясе ребенка). Предлагается встать в квадрат 40х40, середина стопы напротив крепежа, отмечается расстояние ленты до крепежа. Выполнить прыжок вверх как можно выше и приземлиться в квадрат.

2 вариант. Спортсмен становится к стене боком, поднимает одноименную руку и касается стены. Делается отметка. Затем спортсмен отодвигается от стены на 20-30см, и выпрыгивает вверх с двух ног с места со взмахом рук, пытаясь достать наивысшей точки. Разрешается три попытки.

Результат: Измерение высоты прыжка определяется в см, по разнице между касаниями.

Ошибки:

- 1) Прыжок вперед;
- 2) Приземление за квадрат;
- 3) Отталкивание ногами одновременно.

5. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа

Проводится в спортивном зале или на стадионе, разрешается одна попытка.

Описание теста: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры вместе. Сгибая руки в локтевых суставах до угла не более 90 градусов необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Результат: Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Разрешается одна попытка.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук;
- 5) Угол сгибания рук в локтевых суставах более 90 градусов.

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Проводится в спортивном зале или на стадионе.

Оборудование: гимнастический коврик, секундомер.

Описание теста: Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом коврике, ноги согнуты в коленях под прямым углом на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой, лопатки касаются коврика, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища до касания грудью бедер с последующим возвратом в исходное положение за 1 минуту (группам НП разрешается продолжить выполнение без учета времени при не выполнении нормы в течение 1 минуты).

Результат: Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища за 1 минуту (группам НП без учета времени).

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания грудью бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками коврика;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка" или опущены на шею;
- 4) смещение таза;
- 5) Партнер удерживает выше стоп.

7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Проводится в спортзале или на стадионе.

Оборудование: Скамья, линейка 40 см.

Описание теста: Испытуемый встает на скамью в обуви или без лицом к принимающему тест, стопы вместе, ноги выпрямлены. Выполняет наклоны вниз с прямыми руками и пальцами и фиксирует положение как можно ниже кончиками пальцев, не сгибая при этом ноги в коленных суставах.

Результат: Неподвижная складка с прямыми руками и ногами. Результат измеряется по кончикам пальцев рук.

Ошибки:

- 1) Стопы не вместе;
- 2) Ноги согнуты в коленных суставах;
- 3) Положение не зафиксировано.

8. Кросс 1000 м (2000 м)

Проводится по пересеченной местности в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры, тщательно промеренная дистанция 1000 (2000) метров, финишная отметка.

Описание теста: По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера «Марш».

Результат: Время с точностью до секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Ошибки:

- 1) Сокращение дистанции.

**Минимальные температурные нормы для проведения тренировочных занятий
по прыжкам на лыжах с трамплина**

| Состав участников по спортивной квалификации | Температура воздуха в градусах Цельсия | | | | | |
|--|--|----------|-----------------|----------|---------------|----------|
| | Безветренно или слабый ветер | | Умеренный ветер | | Сильный ветер | |
| | Характер трасс | | | | | |
| | открытая | закрытая | открытая | закрытая | открытая | закрытая |
| МС, КМС, I разряд | -30 | -30 | -25 | -30 | -15 | -20 |
| II, III разряд, юношеские разряды | -25 | -25 | -15 | -25 | -10 | -15 |