

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА»

ПРИНЯТА  
протоколом педагогического  
совета

УТВЕРЖДЕНА

Директором ГАУ ДО «СШОР ЗВС»

М.А. Шамсутдинов

№ 2 от «05» апреля 2023 г. пр. № 284 от «06» апреля 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Прыжки на лыжах с трамплина»**

Срок реализации:

Этап начальной подготовки - 3 года;

Тренировочный этап - 5 лет;

Этап спортивного совершенствования - не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается

Разработчики программы:

Коротков С.А. – инструктор-методист  
отдела методического обеспечения

г. Южно-Сахалинск  
2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I. Общие положения</b> .....	4
1.1 Общие сведения.....	4
1.2 Цель программы.....	4
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	5
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки .....	5
2.2 Объем программы .....	5
2.3 Виды (формы) обучения .....	6
2.3.1 Учебно-тренировочные занятия .....	6
2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия .....	6
2.3.3 Спортивные соревнования .....	7
2.4 Годовой учебно-тренировочный план .....	9
2.5 Календарный план воспитательной работы .....	11
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте .....	13
2.7 Планы инструкторской и судейской практики.....	17
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	18
<b>III. Система контроля</b> .....	18
3.1 Требования к результатам освоения Программы .....	18
3.1.1 На этапе начальной подготовки .....	18
3.1.2 На учебно-тренировочном этапе .....	19
3.1.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства .....	20
3.1.4 На этапе высшего спортивного мастерства .....	21
3.2 Оценка результатов освоения программы .....	21
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....	21
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта</b> .....	31
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий .....	31
4.1.1 Начальная подготовка.....	31
4.1.1.1 Материал для групп начальной подготовки.....	32
4.1.1.2 Методические указания по организации тренировочного процесса в группах начальной подготовки.....	33
4.1.2 Тренировочный этап.....	38
4.1.2.1 Материал для групп тренировочного этапа I, II годов обучения.....	39
4.1.2.2 Материал для групп тренировочного этапа III, IV, V годов обучения.....	41
4.1.1.3 Методические указания по организации тренировочного процесса в группах тренировочного этапа.....	42
4.1.3 Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.....	47
4.2 Учебно-тематический план .....	48
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки</b> .....	56
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	57
6.1 Материально-технические условия реализации программы .....	57

6.2 Кадровые условия реализации Программы .....	61
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы .....	62
6.3.1 Нормативно-правовая база.....	62
6.3.2 Литература.....	63
6.3.3 Перечень интернет ресурсов для использования в образовательном процессе.	63
6.3.4 Методический материал.....	64
6.3.4.1 Применение восстановительных средств.....	64
6.3.4.2 Тактическая подготовка.....	68
6.3.4.3 Психологическая подготовка.....	68
6.3.4.4 Требования применяемые к спортсмену при выполнении прыжка на лыжах с трамплина.....	72

## **I. Общие положения**

### **1.1 Общие сведения.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на лыжах с трамплина» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке Государственное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Зимних видов спорта» (Далее ГАУ ДО «СШОР ЗВС») 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 ноября 2022 года № 907 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина».

### **1.2. Цель программы.**

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. А также:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

**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 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

## 2.2 Объем Программы

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248	1664

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

### 2.3.1 Учебно-тренировочные занятия

- групповые
- индивидуальные,
- смешанные
- иные

### 2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным	-	14	18	18

	соревнованиям				
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### 2.3.3 Спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

			этап (этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	3	6	9	10	9
Отборочные	-	-	2	3	5	7
Основные	-	2	6	8	11	18

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "прыжки на лыжах с трамплина";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "прыжки на лыжах с трамплина";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; сохранение здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "прыжки на лыжах с трамплина";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план с соотношениями видов спортивной подготовки

Таблица 5

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	8	4	1		
		1.	Общая физическая подготовка	54% 168ч	50% 208ч	47% 293ч	32% 300ч
2.	Специальная физическая подготовка	10% 31ч	10% 42ч	18% 113ч	33% 308ч	38% 474ч	33% 549ч

3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	5% 21ч	6% 38ч	9% 84ч	11% 138ч	14% 233ч
4.	Техническая подготовка	30% 94ч	29% 121ч	23% 144ч	20% 187ч	14% 175ч	17% 283ч
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4% 13ч	4% 16ч	2% 12ч	2% 19ч	2% 25ч	2% 33ч
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2% 12ч	2% 19ч	2% 25ч	2% 33ч
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2% 6ч	2% 8ч	2% 12ч	2% 19ч	5% 62ч	8% 134ч
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1248	1664

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ 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"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (гербы, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года

	спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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;	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, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами,

связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное повышение квалификации ответственных за антидопинговые курсы в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной	Теоретическое занятие	июль	Согласовать проведение с ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении/

подготовки	«Ценности спорта»		регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	март	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке на сайте РАА «РУСАДА».
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	ноябрь	-
	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительские собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	По назначению тренера	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте «РУСАДА». Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	июнь	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа/фото/видео
	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил».	декабрь	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении/регионе
	Семинар для спортсменов и тренеров «Проверка лекарственных средств».	март	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении/регионе
	Родительские собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	По назначению тренера	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте «РУСАДА». Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы	Онлайн	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	обучение на сайте «РУСАДА»		часть системы антидопингового образования.
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил»	май	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении/регионе
	Семинар «Процедура допинг-контроля»	февраль	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении/регионе
	Семинар «Подача запроса на терапевтическое использование»	май	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении/регионе

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

## 2.7 Планы инструкторской и судейской практики.

Таблица 8

Вид практики	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Инструкторская практика (раз/год)	-	-	1	1	2	4
Судейская практика (раз/год)	-	-	-	2	2	5

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

Таблица 9

Вид мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Плановый медицинский осмотр (раз/год)	-	1	1	1	2	2
Углубленное медицинское обследование (раз/год)	-	-	-	-	2	2
Внеочередное медицинское обследование (раз/год)	По мере необходимости	По мере необходимости	По мере необходимости	По мере необходимости	По мере необходимости	По мере необходимости

Табл. 10

Этап подготовки	Частота применения восстановительных средств
Этап начальной подготовки	1 раз в неделю*
Учебно-тренировочный этап	2 раза в неделю*
Этап спортивного совершенствования	3 раза в неделю*
Этап высшего спортивного мастерства	4 раза в неделю*

\* Частота применения восстановительных средств может увеличиваться в соревновательный период и в период учебно тренировочных сборов

### III. Система контроля

#### 3.1 Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся),

необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

### **3.1.1 На этапе начальной подготовки:**

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

### **3.1.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки на лыжах с трамплина» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Сахалинской области, начиная с четвертого года;

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

### **3.1.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### **3.1.4 На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

### **3.2 Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### **3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.**

Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "прыжки на лыжах с

трамплина"

Таблица 10.1

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

Таблица 10.2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив группы начальной подготовки (2 год обучения)
-------	------------	-------------------	---

			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.00	6.25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,5	9,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение	количество раз	не менее	
			20	17
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			25	20

Таблица 10.3

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив группы начальной подготовки свыше года обучения (3 год обучения)	
			мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с		
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			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	
			20	17
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			25	20

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

Таблица 11.1

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для тренировочного этапа до трёх лет (1 год
----------	------------	----------------------	--

			обучения)	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	35
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		

Таблица 11.2

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для тренировочного этапа до трёх лет (2 год обучения)	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	

			10,3	10,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.15	12.05
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,6	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	150
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			41	36
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		

Таблица 11.3

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для тренировочного этапа свыше трёх лет (3 год обучения)	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.10	12.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	

		раз	20	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			42	37
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Таблица 11.4

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для тренировочного этапа свыше трёх лет (4 год обучения)	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,1	10,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.05	11.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			21	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,4	8,8

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	160
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			43	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Таблица 11.5

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для тренировочного этапа свыше трёх лет (5 год обучения)	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.00	11.50
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+10
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,3	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			44	39
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

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

Таблица 12

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5.0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	

			60	55
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

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

Таблица 13

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5.0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			70	63
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).**

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

###### **4.1.1 Начальная подготовка.**

- укрепление здоровья.
- привитие интереса к занятиям прыжками на лыжах с трамплина.
- овладение основами техники прыжков на лыжах с трамплина и других физических упражнений;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

Задачи годового тренировочного цикла для групп начальной подготовки:

- развитие общей выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, координации движений;

- развитие скоростно-силовых качеств;

- ознакомление с основами техники прыжка на лыжах;

- обучение отдельным элементам техники прыжка на лыжах;

- обучение техники прыжка в целом;

- освоить навыки владения лыжами как снарядом и передвижение на гоночных и прыжковых лыжах;

- овладеть движениями отдельных элементов техники прыжка на лыжах с трамплина;

- обучение умению схематично представлять и анализировать действия и движения, встречающиеся при передвижении на гоночных лыжах и прыжках на лыжах с трамплина;

- совершенствование элементов горнолыжной техники и координации.

- воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина.

#### **4.1.1.1 Материал для групп начальной подготовки.**

##### 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.

##### 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 календарному плану соревнований;
- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- сдача зачётов по теоретической подготовке.

#### **4.1.1.2 Методические указания по организации тренировочного процесса в группах начальной подготовки.**

##### *Общая физическая подготовка.*

Общая физическая подготовка в занятиях с детьми 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 спортсменов. Строевые упражнения. Проводятся в начале занятий с целью организации группы, воспитания дисциплинированности и коллективизма, а также для развития правильной осанки у детей.

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

Строевые упражнения. Понятие о строе: стой, шеренга, колонна, 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, противоходом 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. 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 сложными движениями, 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.

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.

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. 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 на носках и с перешагиванием через набивные мячи. 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 бревне, скамейке.

Упражнения со скакалкой. Упражнение с использованием скакалки для улучшения координации и ловкости движения у спортсменов. 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.

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, на голове, на руках. Из упора присев перекаат назад в группировке и возвращение в упор присев.

Перекаатом назад стойки на лопатках. Мост из положения лежа. Прыжки и кувырок вперед (с места и с разбега).

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 или 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?», «Петушинный бой», «Мини-футбол» и др. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской партнера, расстановкой, и собиранием различных предметов, лазанием и перелазанием. Простейшие комбинированные эстафеты.

Велосипед. Велосипедные прогулки по пересеченной местности.

*Специальная физическая 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.

Упражнение на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба обычная на носках с различными движениями рук. Бег с крестным шагами (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. 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 – целостно-динамическое упражнение, выполняемое спортсменом на специальном спортивном сооружении - трамплине.

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

- торможение, повороты, и правильная группировка при падении.
- разгон,
- отталкивание,
- полет,
- приземление.

Такая последовательность обучения неслучайна, так как спортсмены после этого чувствуют себя намного устойчивее при спусках на лыжах. В начале обучения

все элементы прыжка выполняются на месте без лыж, затем на беговых лыжах и дальнейшем переходе на выполнение всех стадий на специализированных прыжковых лыжах.

Изучение техники разгона начинается с выполнения стойки разгона без лыж и на лыжах в различных условиях и из разных исходных положений.

Изучение и совершенствование техники отталкивания включают в себя разнообразные упражнения связанные с выпрыгиваниями из положения стойки разгона.

Выполнение отталкивания с учебных снежных трамплинов (кочек).

Изучение техники полета:

- имитация положения полета прыгуна без лыж используя различные опоры, тренажеры;

Изучение техники приземления:

- отработка отдельных элементов положения «телемарк» по отдельности и слитно

- имитация приземления в положении «телемарк» в различных условиях и из разных исходных положений (прыжок, прыжок с вращением, 90°, 180°, 360°, соскок с возвышенности).

#### **4.1.2 Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации):**

Задачи (общие)

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

Основные цели тренировочного этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- углубленное изучение основных элементов техники прыжков на лыжах с Трамплина;
- приобретение соревновательного опыта;
- освоение навыков в организации и проведении соревнований.

Организационно-методические указания для групп тренировочного этапа.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой прыжков на лыжах с трамплина и физической подготовки спортсменов. 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 взрывной силы, а так же координационных способностей.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема специальной физической подготовки по отношению в общей физической подготовке.

#### **4.1.2.1 Материал для групп тренировочного этапа I, II годов обучения.**

1. Теория.

2. Общая физическая подготовка:

- общеразвивающие упражнения;
- беговые упражнения, кросс;
- бег на коротких отрезках;
- прыжки, многоскоки;
- упражнения с отягощением.

- приседания;

- 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;
- имитационные упражнения с отягощением и без.

#### 4. Техническая подготовка:

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

#### 5. Другие виды спорта и подвижные игры:

- прыжки на батуте;
- спортивные и подвижные игры;
- велоспорт;
- плавание, прыжки в воду.

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

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

Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа I, II года обучения:

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. Развитие общей выносливости.
6. Совершенствование техники прыжка на лыжах в целом.
7. Развитие скоростно-силовых качеств.
8. Совершенствование элементов горнолыжной техники и координации.

9. Развитие ловкости и координации.

10. Совершенствование волевых качеств спортсменов.

#### **4.1.2.2 Материал для групп тренировочного этапа III, IV, V годов обучения.**

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 типа тройного (короткие и длинные отрезки);
- упражнения на тренажерах.

4. Техническая подготовка:

- имитационные упражнения с отягощением и без;
- передвижение на гоночных лыжах;
- спуски с горы приземления;
- прыжки на лыжах с трамплина до К-90.

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

- роликовые коньки;
- спортивные и подвижные игры;
- акробатика;
- прыжки на батуте;
- плавание, прыжки в воду.

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

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

7. Психологическая подготовка

- идиомоторная тренировка;
- изучение приёмов саморегуляции.

Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа III, IV, V годов обучения.

- развитие быстроты и укрепление опорно-связочного аппарата нижних конечностей.
- развитие скоростно-силовых качеств и координации движений.
- развитие силы и гибкости.
- развитие общей выносливости, ловкости и гибкости.
- совершенствование техники полета и приземления.
- поддержание уровня скоростно-силовой подготовленности.
- поддержание достигнутого уровня выносливости.
- совершенствование общей и специальной выносливости.
- совершенствование элементов техники отталкивания и приземления.
- совершенствование ловкости и координации.
- совершенствование техники прыжка в целом.

#### **4.1.2.3 Методические указания по организации тренировочного процесса в группах учебно-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 физическое развитие 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.

Приседания на носках, на всей стопе, 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. Выполнение полушпагата, шпагата.

Упражнения со скакалкой: прыжки на двух ногах и с чередованием ног.

Легкоатлетические упражнения. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением интенсивности. Бег под уклон, 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.

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

Упражнение на гимнастических снарядах. 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.

Плавание и прыжки в воду. Спортивные способы плавания: 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.

Общая лыжная подготовка. Длительные малоинтенсивные лыжные прогулки по пересеченной местности, как восстановительные мероприятия.

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 посредством 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 на короткие дистанции; различные смены положений тела с прыжком вверх; 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.

Техническая подготовка.

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

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

Совершенствование 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 брусках. 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. 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.

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.

Теоретическая подготовка.

Путь к высшему спортивному мастерству лежит в первую очередь через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость прыжков на лыжах с трамплина, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям. Научно-теоретическое осмысливание и обоснование рациональных способов и методов спортивной тренировки – путь выхода к вершинам спортивного мастерства. Учебно-тематическим планом предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры со сдачей зачёта знаний на всём протяжении прохождения спорт подготовки в ГАУ ДО «СШОР ЗВС». Он включает в себя: освоение знаний в истории развития и современного состояния прыжков на лыжах с трамплина; об основных закономерностях и методике спортивной тренировки, технике, тактике, правилам и условиям соревнований, физиологических основах подготовки спортсмена, спортивной гигиене, врачебном контроле и самоконтроле в процессе занятий прыжками на лыжах с трамплина; развитии физических качеств; восстановительные мероприятия.

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

Проведение зачёта знаний по теоретической подготовке обучающихся осуществляется один раз в год тренером-преподавателем, согласно плана-графика процесса. Зачёт осуществляется методом опроса учащегося.

Тренерская и судейская практика.

Подача строевых команд без лыж и с лыжами. подача разрешающих и запрещающих команд. Показ отдельных элементов техники прыжка. Объяснение техники разгона и приземления.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей.

Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на приземлении, судей на оценке. Определение места приземления прыгуна и длины прыжка. Выполнение обязанностей судьи. Участие в подготовке горы приземления. Ознакомление и заполнение карточки участника соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.

Судейство соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина, помощь в организации и проведении соревнований городского и областного уровней.

Выполнение обязанностей судьи, секретаря.

#### **4.1.3 Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.**

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства используются те же материалы и методические указания как и на учебно-тренировочном этапе, либо иные из наработок тренера. Но варьирование интенсивностью тренировочного процесса, объемом нагрузок, набором упражнений, а также выбор теоретической тактической и психологической составляющей зависит

от тренера и от спортсмена. От личностных отношений спортсмена и тренера. От типа выстроенных коммуникационных взаимодействий между спортсменом и тренером. От характера, темперамента тренера, от его опыта и личных наработок. От личностных характеристик спортсмена, от его соревновательного и учебно-тренировочного опыта.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены занимаются по индивидуальным планам содержание и наполненностью в которых определяется непосредственно личным тренером спортсмена.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

#### **4.2 Учебно-тематический план (примерный)**

Таблица 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше	300/300		

	одного года обучения:			
	История возникновения вида спорта и его развитие	30/30	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30/30	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	60/60	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	30/30	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	30/30	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и	30/30	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	30/30	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	60/60	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	30/30	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	360/360		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	30/30	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История	30/30	октябрь	Зарождение олимпийского

	возникновения олимпийского движения			движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	60/60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60/60	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	30/30	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	30/30	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	30/30	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный	30/30	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и

	инвентарь и экипировка по виду спорта			экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	480		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	60	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/недетренированность	90	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая	90	декабрь	Характеристика психологической

	подготовка			подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	60	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	60	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	60	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства

				восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	660		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	100	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	130	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	100	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как	100	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.

	многокомпонентный процесс			<p>Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	100	май	<p>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</p>
	Восстановительные средства и мероприятия	130	в переходный период спортивной подготовки	<p>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</p>

				восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--	---

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

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

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

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

### 6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Программа реализуется на базе трамплинного комплекса «Высота». Трамплинный комплекс «Высота» располагается по адресу г. Южно-Сахалинск, пер. Алтайский, д. 9. На территории комплекса находится административное здание, техническое помещение вакс-кабины, судейские. В административном здании располагаются гимнастический зал, тренажерный зал, комнаты для переодевания (оборудованные душевыми и туалетными комнатами), комнатами для хранения инвентаря и подготовки лыж, оборудованный медицинский кабинет. На территории комплекса располагаются трамплины разной мощности К-10 (HS12), К-25 (HS28), К35 (HS40), К-45 (HS52), К-72 (HS85). Трамплин К-72 (HS85) оснащен бугельным канатным подъемником. Технически трамплинный комплекс оснащен специальными транспортными средствами на гусеничном ходу, используемые для подготовки горнолыжных склонов и лыжных трасс - ратраками, снегоходами, оборудованием для подготовки искусственного снега.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 17

№ 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.	Льжи 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

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 18

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Ед. изм-я	Расчетная ед.	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	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	пар	на	-	-	2	1	3	1	4	1

	прыжков с трамплина		обуч-гося								
5.	Парафин лыжный	штук	на группу обуча-ся	30	1	30	1	30	1	30	1
6.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на группу обуча-ся	-	-	15	1	15	1	20	1
7.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на группу обуча-ся	-	-	15	1	15	1	20	1
8.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на группу обуча-ся	-	-	15	1	15	1	20	1
9.	Пятка для прыжковых креплений	компл-ект	на обуча-гося	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Смазка для кантов лыж	банка	на группу обуча-ся	-	-	5	1	5	1	10	1
11.	Столбики для прыжковых креплений	Комп-плект	на обуча-гося	-	-	2	1	3	1	3	1
12.	Ускоритель лыжный (30 г) (для различной температуры)	банка	на группу обуча-ся	-	-	10	1	10	1	20	1

## **6.2 Кадровые условия реализации Программы:**

В ГАУ ДО «СШОР ЗВС» реализуют дополнительную образовательную программу спортивно подготовки:

- старший тренер-преподаватель по прыжкам на лыжах с трамплина;
- тренер-преподаватель по прыжкам на лыжах с трамплина;
- старший инструктор - методист отделения прыжки на лыжах с трамплина;
- методист-инструктор отделения прыжки на лыжах с трамплина;

Технический персонал ГАУ ДО «СШОР ЗВС»:

- водитель снегоуплотнительной техники (ратрак);
- водители снегоходов;
- техники и рабочий для подготовки и эксплуатации трамплинов;
- машинисты канатной дороги.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной

специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "прыжки на лыжах с трамплина", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

### **6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.**

#### **6.3.1 Нормативно правовая база**

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

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

Приказ Минспорта России от 02.11.2022 N 907 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина»

Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"

Приказ Минспорта России от 30.10.2015 года N 999 «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 5 июля 2013 г. N 528 «Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта "Прыжки на лыжах с трамплина"

### **6.3.2 Литература.**

Гюртлер Р. Специальная методика тренировки в прыжках на лыжах с трамплина С.А.Зубков, А.Н.Арефьев. Методические разработки по технике и методике прыжков на лыжах с трамплина.

Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.

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

Прыжки на лыжах с трамплина. А.Паттини, Ф.Шена.

Прыжки на лыжах с трамплина. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва - 1984.

Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика.

Сахарнов С. А. Современная техника прыжков на лыжах с трамплина. (Нижний Новгород 2004)

Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.

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

### **6.3.3 Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.**

1 Международная Федерация лыжного спорта (FIS) <http://www.fis-ski.com/>

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

3 Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru/>

4 Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России <http://www.skijumpingrus.com/>

5 Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области <http://minsport.midural.ru/>

6 Министерство общего и профессионального образования Свердловской области <http://www.minobraz.ru/>

7 ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» <http://aist-tramplin.ru/>

8 Спортивный клуб «Летающий лыжник» <http://tramplin.perm.ru/>

9 Спорт-экспресс [http://winter.sportexpress.ru/ski\\_jump/](http://winter.sportexpress.ru/ski_jump/)

10 offsport.ru <http://www.offsport.ru/ski/>

11 Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/>

### **6.3.4. Методические материалы**

#### **6.3.4.1 Применение восстановительных средств**

Баня или сауна для спортсмена – это не только естественный отдых, но и возможность расслабиться, снять боль в забитых мышцах. Однако, имея дело с воздействием на организм аномально высоких температур и их перепадов, важно знать меру.

Тепловые процедуры воздействуют на кости и связки, улучшая их эластичность и подвижность, ускоряют заживление травм. Также они способствуют рассасыванию солевых отложений и жидкости вокруг суставов. Однако эта оздоровительная практика подойдёт не каждому спортсмену – прежде надо посоветоваться с медицинским специалистом.

Для профессионального спортсмена сауна может помочь и в закаливании. Перепады температур налаживают стабильность и адекватность реакций сосудов на внешние раздражители. Соответственно человек лучше приспосабливается к большим и малым температурным режимам.

Сауна помогает поддерживать спортивную форму даже в период межсезонья – за счёт регулярных нагрузок на сердце и сосуды. Она тренирует организм не хуже, чем физические упражнения. К примеру, частота сердечных сокращений при заходах в парные примерно такая же, как при стандартных спортивных нагрузках.

Спортивные достижения всегда сопряжены с болью и дискомфортом. Даже после лёгкой тренировки нередко ноют мышцы, а если спортсмен резко увеличивает

нагрузку, чтобы улучшить свои результаты, или не разминается перед занятием, крепатура гарантирована.

Есть множество рекомендаций, как снять боль после тренировки. Проводятся упражнения для заминки, используются контрастный душ и специальные мази. Один из самых востребованных методов избавления от забитости мышц – массаж.

#### Полезьа массажа после тренировки

Интенсивные спортивные нагрузки сопровождаются микротравмами тканей и обильным выделением молочной кислоты. Именно эти факторы приводят к крепатуре мышц – болевым ощущениям через 6–8 часов после тренировки. Спортивный массаж стимулирует вывод из организма токсинов и продуктов распада, к которым относится и молочная кислота. За счёт этого болей в мышцах после тренировки можно избежать.

Также массажные процедуры помогают:

Снять напряжение мышц, спазмы и судороги, с которыми сталкиваются бегуны;

Ускорить кровоток, лимфоотток, а также обменные и восстановительные процессы в организме;

Повысить снабжение мускулатуры кислородом и питательными веществами;

Предотвратить спайки и фиброзы на фоне микротравм.

Массаж после тренировки рекомендуется всем спортсменам без исключения. Он снимает стресс, расслабляет и стимулирует восстановление организма после ударных нагрузок.

Плавание является универсальным видом физической активности. С одной стороны водные тренировки прекрасно развивают мышцы, укрепляют связки и делают суставы более гибкими, а с другой — они также здорово помогают восстанавливаться после интенсивного тренинга в тренажёрном зале, благодаря чему улучшается прогресс результатов. В связи с этим посещение бассейна может стать важным звеном в деле физического самосовершенствования, ведь обеспечивается уникальное, разноплановое воздействие на мускулатуру, обладающее особенной эффективностью для разных спортивных целей.

Для человека безвредным и полезным занятием является плавание. Считается, что это наиболее эффективный способ восстановления сил после интенсивных физических тренировок или тяжелых трудовых будней. Если вы ищете способ восстановиться или расслабиться, при этом, не нагружая сердце и мышцы, то лучше всего для вас подойдёт плавание.

Во время занятий у вас укрепляется сердце и дыхательная система. Плавание, помимо всего прочего, сказывается благотворно на нервной системе, так как помогает отвлечься от повседневных забот и вызывает массу положительных эмоций.

На первый взгляд может показаться, что наилучшим способом восстановления после тяжёлых упражнений с весами является пассивный отдых, однако в 2012 году учёные выяснили, что лёгкий заплыв в бассейне оказывает лучшее восстанавливающее действие для мышц. Было проведено исследование, в котором рассматривались три варианта восстановления регулярно тренирующихся спортсменов: пассивный отдых, массаж и два заплыва по 200 метров кролем с 10-минутным перерывом между ними. В результате учёные обнаружили, что после тренировки в бассейне концентрация молочной кислоты (лактата) у участников оказалась самой низкой — 5,72 ммоль/л, после массажа чуть больше — 7,1 ммоль/л, а после пассивного отдыха — 10,94 ммоль/л. Таким образом была наглядно продемонстрирована восстановительная способность плавания, хотя, по большому счёту, в данном эффекте нет ничего удивительного, ведь плавание, как и массаж, улучшает кровообращение, в следствие чего молочная кислота быстрее выводится из мышц. Плюс ко всему усиленное кровообращение доставляет к мышцам питательные вещества, вымывая из них продукты распада, что также хорошо влияет для восстановления мышц после тяжёлых физических нагрузок. Кстати, в том же исследовании было замечено, что у тех участников, кто посещал бассейн, боли в мышцах после силового тренинга проходили быстрее, а результативность в тренировках прогрессировала.

Растяжка помогает повысить гибкость, снизить риск травм, уменьшить мышечное напряжение в теле, а самое главное – улучшить эффект от тренировок

Когда мы тренируемся, мышцы напрягаются и сжимаются, происходят микронадрывы. Чтобы привести их в порядок, может понадобиться несколько суток: малые мышечные группы, руки или плечи, требуют на восстановление 2–3 дня, а большие – ноги, спина – от 3 до 7 дней. Скорее вернуть мышцам исходную длину, залечить микротравмы и подготовиться к новым нагрузкам как раз и поможет растяжка после тренировки.

Когда вы делаете упражнения, прорабатываемые мышцы наполняются кровью, волокно становится плотнее. Если выброс крови в мышцы очень большой, как бывает при интенсивных нагрузках, она застаивается и мышцы начинают болеть.

Стретчинг улучшает кровообращение, повышает уровень кислорода, в результате чего крепатура – боль в мышцах после физической активности – снижается. Восстановление происходит быстрее.

Когда мышца жесткая, ее легче «надорвать», травмировать. И наоборот, если она эластичная, толчше поддается различным воздействиям и спокойно их переносит. Растяжка – отличная профилактика травм.

Английская соль или сульфат магния – это природный материал, состоящий из магния, серы, кислорода и воды. Средство имеет широкий спектр применения, благодаря своим уникальным свойствам.

Магниевые ванны успешно применялись в лечении различных заболеваний еще до XIX века. В Европу многие приезжали для посещения оздоровительных курортов, где одной из основных процедур была бальнеотерапия – купание в ванной, наполненной целебной минеральной водой, нормализующей обменные процессы, улучшающей кровообращение, а также работу органов зрения и дыхания, пищеварительной, эндокринной и нервной систем.

Вместо магния углекислого соль содержит сероводород, за счет чего удается получить магnezия сульфат. Магний, взаимодействуя с углеродом, вытесняет сероводород, и снова соединяется с углеродом. В этом и заключается основное целебное свойство этой соли. За счет поглощения магнием содержащегося в токсинах углерода отходы лучше растворяются и быстрее выводятся из организма. Благодаря солевой ванне токсины из организма выводятся через кожу.

### **6.3.4.2 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.

### **6.3.4.3 Психологическая подготовка**

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) психическая 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 психическая 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 психологических 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 психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психологических воздействий. В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психологических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению.

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 психической 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 спортсменов – к целенаправленности, боевому духу, решительности, воле к победе.

Методы психической подготовки.

Словесный метод. Слово – важное средство психической 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 психической 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 психической 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 психической подготовки. Результаты, правда, дает самые разные и поэтому в применении требует большой осторожности.

Физиологические	Разогревание и разминка перед тренировкой или соревнованием, дыхательные упражнения (по системе йогов), 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 психической подготовки помогают регулировать психическое 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 психической подготовки все же остаются правильный образ жизни и постоянно взыскательное отношение к тренировочному процессу.

#### **6.3.4.4 Требования, применяемые к спортсмену при выполнении прыжка на лыжах с трамплина:**

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

а) разгон – скольжение по горе разгона трамплина, в специфической максимально обтекаемой стойке

б) отталкивание – цельное двигательное действие которое предусматривает переход спортсмена из опорного положения в безопорное;

в) полет – заключается в формировании и удержании аэродинамического положения системы лыжник-лыжи;

г) приземление – технический элемент прыжка на лыжах с трамплина перехода от безопорного в опорное положение с выпадом одной ноги вперед и

отведением прямых рук в стороны(телемарк) удерживаемое на протяжении 10-15 метров;

д) торможение – завершающая стадия прыжка.

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;
- прыжки в высоту через большую скакалку, козла, коня;
- прыжки в воду с метровой, двухметровой, трехметровой вышки-трамплина;
- различные эстафеты с преодолением препятствия на воде, беговой дорожке, спортзале;
- спортивные игры коллективного и индивидуального характера;
- различные контрольные соревнования по бегу, прыжкам, лазание 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;
- 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;

- прыжки через барьеры, запрыгивание на тумбы;

- упражнения в ходьбе обычной, спортивной, беге (после бега выполнение дыхательной гимнастики в движении для восстановления ЧСС и ЧДД);

- упражнения в беге на короткие дистанции из различных стартовых положений (больше всего с низких);

- прыжки в длину и высоту с места, разбега, 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 тренажеров и без.

*ПРИМЕЧАНИЕ:*

*- при подборе подготовительных и подводящих упражнений основное внимание уделяется на их соответствие данному виду спорта согласно этап обучения;*

