



УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА
ГОРОДА ТОМСКА»



Королева ул., д. 13, Томск, 634055, тел. (3822) 28-23-88,
e-mail: dyssh.zvs@yandex.ru, ОГРН/ОКПО 1027000882193/28825699,
ИНН/КПП 7018048486/701701001

Рассмотрена
на педагогическом
совете
Протокол
№ 01 от 30.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО
ТРОО «Томская
федерация прыжков на
лыжах с трамплина и
лыжного двоеборья»

Председатель
В. А. Красноперов

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО СШ ЗВС

С.С. Григорович



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

«ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА»

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 года № 907 (зарегистрировано в Министерстве Юстиции РФ от 05.12.2022 № 71366) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (приказ Минспорта России №1165 от 07.12.2022)

Срок реализации программы:

На этапе начальной подготовки – 2-3 года

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3-5 лет

Составители: Заместитель директора по УР
Инструкторы-методисты
Тренер-преподаватель: Красноперов В.А.

Томск, 2024

I. Оглавление

I. Оглавление	1
II. Общие положения	2
III. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
IV. Система контроля	26
V. Рабочая программа по виду спорта	41
VI. «Прыжки на лыжах с трамплина».....	41
VII. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам.....	102
VIII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	104
IX. Перечень интернет-ресурсов	114

II. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденным приказом Минспорта России от 02 ноября 2022 г. № 907 (далее - ФССП).

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; выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта);
- подготовка к освоению дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- создание условий для прохождения этапов спортивной подготовки;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд муниципального образования «Город Томск» и Томской области.

III. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Наполняемость (чел.)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)
Начальной подготовки	2-3	10	9
		10	9
		10	9
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	8	11
		8	11
		8	11
		8	11
		8	11

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

	Этапы и годы спортивной подготовки							
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УГ-2	УГ-3	УГ-4	УГ-5
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	12	18	18
Общее количество	312	416	416	624	624	624	936	936

часов								
-------	--	--	--	--	--	--	--	--

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

учебно-тренировочные занятия проводятся в форме групповых, самостоятельных на период ежегодного отпуска тренера-преподавателя;
учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или)специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые	-	До 60 суток

	Тренировочные мероприятия		
--	---------------------------	--	--

4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки, год обучения			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), год обучения				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	12	12	12	18	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10	10	10	8	8	8	8	8
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1	Общая физическая подготовка (час.)	162-177	137-174	134-174	262-324	262-324	262-324	262-336	262-336
2	Специальная физическая подготовка (час.)	28-34	37-45	37-45	100-124	100-124	100-124	271-346	271-346
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	12-18	12-18	37-50	37-50	37-50	75-94	75-94

	(час.)								
4	Техническая подготовка (час.)	78-10 3	81-10 6	81-10 6	124- 162	124- 162	124- 162	159 - 215	159- 215
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	6-18	6-18	6-18	12-37	12-3 7	12-3 7	18- 56	18-5 6
6	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	-	6-18	6-18	6-18	18- 37	18-3 7
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	3-9	4-12	4-12	12-24	12-2 4	12-2 4	74- 93	74-9 3
8	Самостоятельная работа (час.)	31-62	41-83	41-83	32- 124	32- 124	32- 124	92- 188	92- 188
	Общее количество часов в год	312	416	416	624	624	624	936	936

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись 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

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

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 всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	Профориентационная деятельность		
	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое	В течение года

		<p>изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
	<p>Инструкторская практика</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; 	<p>В течение года</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	
	Здоровьесбережение		
	<p style="text-align: center;">Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p style="text-align: center;">Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	<p>В течение года</p>
	<p style="text-align: center;">Режим питания и отдыха</p>	<p style="text-align: center;">Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, 	<p>В течение года</p>

		<p>периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p>	
Патриотическое воспитание обучающихся			
	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе,</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	<p>В течение года</p>

	культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
	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
	Развитие творческого мышления		
	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;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; 	
--	--	---	--

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

План антидопинговых мероприятий направлен на: формирование нетерпимости к допингу среди занимающихся, повышение уровня знаний занимающимися по предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов занимающимися.

Задачи:

- выявить отношение к проблеме допинга у занимающегося и тренерского состава;
- способствовать осознанию занимающимися Учреждения актуальности проблемы допинга в спорте;
- обучить занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- способствовать проявлениям нравственных качеств «Фэйр Плей» (проявление позитивного поведения спортсмена, демонстрируемого на соревнованиях);

- обучить занимающихся основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;

- обучить спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- обучить занимающихся навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;

- сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и негативное отношение к допингу в спорте.

-увеличить число занимающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План антидопинговых мероприятий для занимающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки реализуются на основании стандартов спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» в разделе «Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка».

Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде занимающихся, предотвращение использования занимающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

	спорта. Честная игра»		обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	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).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание «Роль родителей в	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по

	процессе формирования антидопинговой культуры»		антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая	По	Проведение

	викторина «Играй честно»	назначению	викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

7. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач спортивной школы – помощь в организации и проведении внутришкольных и городских соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина. Выполнение обязанностей судьи, секретаря.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса прыгунов с трамплина, способствуют овладению

практическими навыками в преподавании и судействе прыжкам на лыжах с трамплина.

Подготовка инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты учебно-тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести разминку в группе.
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
- помогать в проведении учебно-тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
- составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести его.
- провести подготовку своей группы к соревнованиям.
- руководить командой группы на соревнованиях.

На тренировочном этапе основное внимание уделяется осваиванию

нижеперечисленных знаний и умений: обязанности и права участников соревнований; общие обязанности судей; обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, оформление места старта, зоны приземления; подготовка трамплина; составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с учебно-тренировочного этапа.

Год обучения	Количество инструкторской и судейской практики (часов в год)
УТ-1	6-18
УТ-2	6-18
УТ-3	6-18
УТ-4	18-37
УТ-5	18-37

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований.

Судейские навыки приобретаются путём изучения правил соревнований, знакомства с протоколами соревнований.

В качестве самостоятельных видов деятельности инструкторская и судейская практики на этапе НП не предусмотрены.

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

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена

в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация

жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров -25%, углеводов - 60-61%.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

первый завтрак - 5% обед - 35%

завтрак полдник - 5%

второй завтрак - 25% вечерняя тренировка

дневная тренировка ужин – 30

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 °С, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской

соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15 °С).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным.

Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- 1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- 2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
- 3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
- 4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
- 5) темп проведения приемов массажа - равномерный;
- 6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
- 7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- 1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- 2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости

препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях, а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты. Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели.

Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Применение восстановительных средств

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных спортсменов.

Рациональное использование средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в учебно-тренировочном процессе определяется как особенностями динамики процессов утомления, так и рядом других важных факторов: пол и возраст спортсмена, вид спорта, тип мышечной деятельности, количество и масса мышц, участвующих в движении, характер и интенсивность выполняемой учебно-тренировочной работы, степень тренированности спортсмена, а также направленность и содержание учебно-тренировочных занятий.

Эффективная организация необходимого сочетания тренировочных нагрузок в отдельных микроциклах и отдельных занятиях, а также создание оптимальных условий для протекания восстановительных и специальных адаптационных процессов может идти по двум путям: 1) Оптимизация планирования тренировочного процесса. 2) Направленное применение различных средств восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

При этом в спортивной практике возможно использование восстановительных мероприятий по двум направлениям: 1) применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы, не только после выступления спортсменов, но и, что наиболее важно, во время проведения или же перед началом соревнований; 2) применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.

В учебно-тренировочном процессе предлагается планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов направлено на определение нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

В группах совершенствования спортивного мастерства применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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:

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;

На этапе начальной подготовки:

- 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.

Этап подготовки	1. Нормативы общей физической подготовки	
	Юноши	Девушки

НП-1	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,4 с)
	Бег на 1000 м (не более 6.10 с)	Бег на 1000 м (не более 6.30 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +2)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +3)
	Челночный бег 3х 10 м (не более 9,6)	Челночный бег 3х 10 м (не более 9,9)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)
	2. Нормативы специальной физической подготовки	
Прыжок в высоту с места (не менее 25 раз)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 раз)	
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 (не менее 20 раз)	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 (не менее 17 раз)	
НП-2	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)

	Бег на 1000 м (не более 5.50 с)	Бег на 1000 м (не более 6.20 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +4)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +5)
	Челночный бег 3х 10 м (не более 9,3)	Челночный бег 3х 10 м (не более 9,5)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)
	2. Нормативы специальной физической подготовки	
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 раз)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 раз)
	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 (не менее 20 раз)	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 (не менее 17 раз)
НП-3	1. Нормативы общей физической подготовки	
	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)

Бег на 1000 м (не более 5.50 с)	Бег на 1000 м (не более 6.20 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +4)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +5)
Челночный бег 3х 10 м (не более 9,3)	Челночный бег 3х 10 м (не более 9,5)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)
2. Нормативы специальной физической подготовки	
Прыжок в высоту с места (не менее 25 раз)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 раз)
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 (не менее 20 раз)	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 (не менее 17 раз)

Бег 30. Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок. **Описание теста:** По команде "На старт" испытуемые становятся за 10 метров до стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. В момент пересечения бегущим стартовой линии начинается отсчет времени. **Результат:** Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Бег на 1000 м. Проводится по пересеченной местности в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. **Оборудование:** Секундомеры, тщательно промеренная дистанция 1000 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок. **Описание теста:** По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. **Результат:** Время с точностью до секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка. **Описание теста:** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры вместе. Сгибая руки в локтевых суставах необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. **Результат:** Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Разрешается одна попытка. **Ошибки:** 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги"; 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП; 4) разновременное разгибание рук.

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом

покрытии, исключая жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка. Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается три попытки. Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Челночный бег 3x10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Описание теста: Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека. Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка. Проведение зачёта по теоретической подготовке

осуществляется тренером - преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Прыжок в высоту с места. (Проба по Абалакову). Проводится в спортивном зале. Описание теста: Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или лентой по методике В.М. Абалакова. Разрешается две попытки. Результат: Определяется высота выпрыгивания вверх в сантиметрах. Прыжки в высоту с места характеризуются энергичным отталкиванием вверх, обеспечивающим вертикальное движение туловища. Может выполняться как одиночный прыжок типа «подпрыгни и достань», прыжок вверх с перепрыгиванием через кубик и т.д., напрыгивание на возвышенность (горка, мат и т.д.). Выполняются толчком обеих ног, толчком одной с приземлением на обе ноги; направлены прямо, боком, спиной вперед.

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 субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Этап подготовки	Нормативы общей физической подготовки	
	Юноши	Девушки
	Нормативы общей физической подготовки	
ТГ-1	Бег на 60 м (не более 10,40)	Бег на 60 м (не более 10,40)
	Бег на 2000 м (не более 10,20)	Бег на 2000 м (не более 10,20)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

	скамье (от уровня скамьи не менее +5)	(от уровня скамьи не менее +5)
	Челночный бег 3х 10 м (не более 8,7)	Челночный бег 3х 10 м (не более 8,7)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см)
	Нормативы специальной физической подготовки	
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Уровень спортивной квалификации	
	Третий/ Второй юношеский спортивный разряд	
ТГ-2	Нормативы общей физической подготовки	
	Бег на 60 м (не более 10,40)	Бег на 60 м (не более 10,40)
	Бег на 2000 м (не более 10,20)	Бег на 2000 м (не более 10,20)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +5)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +5)
	Челночный бег 3х 10 м (не более 8,7)	Челночный бег 3х 10 м (не более 8,7)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см)
	Нормативы специальной физической подготовки	
	Прыжок в высоту с места (не	Прыжок в высоту с места (не

	менее 40 см)	менее 40 см)
	Уровень спортивной квалификации	
	Третий /Второй юношеский спортивный разряд	
ТГ-3	Нормативы общей физической подготовки	
	Бег на 60 м (не более 10,40)	Бег на 60 м (не более 10,40)
	Бег на 2000 м (не более 10,20)	Бег на 2000 м (не более 10,20)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +5)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +5)
	Челночный бег 3х 10 м (не более 8,7)	Челночный бег 3х 10 м (не более 8,7)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см)
	Нормативы специальной физической подготовки	
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Уровень спортивной квалификации	
Первый/второй юношеский спортивный разряд		
ТГ-4	Нормативы общей физической подготовки	
	Бег на 60 м (не более 10,40)	Бег на 60 м (не более 10,40)
	Бег на 2000 м (не более 10,20)	Бег на 2000 м (не более 10,20)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +5)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +5)
	Челночный бег 3х 10 м (не более 8,7)	Челночный бег 3х 10 м (не более 8,7)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см)
	Нормативы специальной физической подготовки	
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Уровень спортивной квалификации	
	Второй /Третий спортивный разряд	
ТГ-5	Нормативы общей физической подготовки	
	Бег на 60 м (не более 10,40)	Бег 60 м (не более 10,9)
	Бег на 2000 м (не более 10,20)	Бег на 2000 м (не более 12,10)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +5)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +6)
	Челночный бег 3х 10 м (не более 8,7)	Челночный бег 3х 10 м (не более 9,1)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 145 см)

	Нормативы специальной физической подготовки	
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)
	Уровень спортивной квалификации	
	Первый /второй спортивный разряд	

Бег 60. Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 60 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок. Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся за 10 метров до стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. В момент пересечения бегущим стартовой линии начинается отсчет времени. Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Бег на 2000 м. Проводится по пересеченной местности в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Оборудование: Секундомеры, тщательно промеренная дистанция 2000 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок. Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Результат: Время с точностью до секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка. Описание теста: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги

составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры вместе. Сгибая руки в локтевых суставах необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Результат: Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Разрешается одна попытка. Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги"; 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП; 4) одновременное разгибание рук.

Челночный бег 3x10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Описание теста: Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека. Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка. Проведение зачёта по теоретической подготовке осуществляется тренером-преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений.

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка. Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине

плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается три попытки. Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

Прыжок в высоту с места. Проба по Абалакову. Проводится в спортивном зале. Описание теста: Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или лентой по методике В.М. Абалакова. Разрешается две попытки. Результат: Определяется высота выпрыгивания вверх в сантиметрах.

Прыжок в высоту с места характеризуются энергичным отталкиванием вверх, обеспечивающим вертикальное движение туловища. Может **выполняться** как одиночный прыжок типа «подпрыгни и достань», прыжок вверх с перепрыгиванием через кубик и т.д., напрыгивание на возвышенность (горка, мат и т.д.). **Выполняются** толчком обеих ног, толчком одной с приземлением на обе ноги; направлены прямо, боком, спиной вперед

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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные,

отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Контрольные	-	3	3	6	6	6	9	9
Отборочные	-	-	-	2	2	2	3	3
Основные	-	2	2	6	6	6	8	8

V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА»

Характеристика вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

Вид спорта «прыжки на лыжах с трамплина» - зимний вид спорта, суть которого заключается в прыжках на максимально большое расстояние на лыжах со специального трамплина. Кроме дальности прыжка, важна и техника его исполнения. Прыжок на лыжах с трамплина включает следующие фазы: разгон; уход со стола отрыва; полет; приземление. В 1924 году прыжки с 70 метрового трамплина были включены в программу зимних Олимпийских игр.

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

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Прыжки на лыжах с трамплина 0410005611Я

Спортивные дисциплины вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (далее - Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
HS 20 - 49	041	007	3	8	1	1	Н
HS 20 - 49 - командные соревнования	041	008	3	8	1	1	Н
HS 50 - 84	041	005	3	8	1	1	Н

HS 50 - 84 - командные соревнования	041	006	3	8	1	1	Н
HS 50 - 84 - командные соревнования -	041	010	3	8	1	1	Н
HS 85 - 109	041	001	3	6	1	1	Я
HS 85-109, свыше 110 (без снега)	041	011	1	8	1	1	Л
HS 85-109, свыше 110 (без снега) - командные соревнования	041	012	1	8	1	1	М

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебный материал для групп начальной подготовки.

1. Теория.
2. Общая физическая подготовка:
 - общеразвивающие упражнения;
 - беговые упражнения (кросс);
 - бег на коротких отрезках;
 - прыжки.
3. Специальная физическая подготовка:
 - специальные упражнения;
 - прыжки с двух ног на две;
 - упражнения на тренажерах.
4. Техническая подготовка:
 - горнолыжная подготовка;

- передвижение на гоночных лыжах;
- спуски с горы приземления;
- прыжки на лыжах с трамплина К-5, К-10, К-40.

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

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

6. Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация:

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

Задачи годового учебно-тренировочного цикла для групп начальной подготовки.

1. Развитие общей выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, координации движений.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Ознакомление с основами техники прыжка на лыжах.
4. Обучение отдельным элементам техники прыжка на лыжах.
5. Обучение техники прыжка в целом.
6. Освоение навыков владения лыжами как снарядом и передвижение на гоночных и прыжковых лыжах;
7. Овладеть движениями отдельных элементов техники прыжка на лыжах с трамплина;
8. Обучение умению схематично представлять и анализировать действия и движения, встречающиеся при передвижении на гоночных лыжах и прыжках на лыжах с трамплина
9. Совершенствование элементов горнолыжной техники и координации.

Методические указания по организации учебно-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 занимающихся.

Строевые упражнения. Проводятся в начале занятий с целью организации учебной группы, воспитания дисциплинированности и коллективизма, а также для развития правильной осанки у детей. Строевые приемы: стойки – «Смирно»!, «Вольно»! команды «Остановись»!, «Равняйся»! (по специально начерченной линии); повороты – «Направо»!, «Налево»! и.т.д. Строевые упражнения. Понятие о строе: стой, шеренга, колонна, фронт, фланг, интервал, дистанция. Построение (на линии) в одну, две, три и четыре шеренги; в круг, в колонну по одному, по два, по три, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижения: обычным шагом, в обход, по кругу, по диагонали, змейкой, противходом и.т.д. Ходьба и бег. Ходьба обычная на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы, высоко поднимая согнутую ногу, скрестным шагом, в полуприседе и.т.д. Бег обычным шагом, бег на носках с высоким подниманием бедра. Бег на месте и бег у стены, опираясь на нее руками. Бег по разметкам. Бег на скорость (15-30 м). Общеразвивающие упражнения. Систематическое выполнение физических упражнений при правильной их дозировке способствует укреплению здоровья, развитию двигательного аппарата, более успешному овладению разнообразными двигательными навыками выполнения 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. Упражнение с

набивными мячами (от 2 до 3 кг). Упражнения для туловища. Наклоны туловища вперед (стоя и сидя) с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола, грудью ног). Наклон туловища вперед и назад со сгибанием и разведением ног и движениями рук в различных направлениях. Наклоны туловища в стороны, повороты туловища с различными исходными положениями рук и ног. Сгибание и разгибание туловища, сидя на скамейке с закрепленными ногами. То же, лежа бедрами на скамейке. Лежа на спине, поднимание ног под различными углами, то же с удержанием ногами отягощения (гантелей, набивных мячей и т.д.). Упражнение для ног. Стойки: ноги врозь, на носках, поочередно на одной ноге. Полуприседания и приседания (быстро и медленно) на двух ногах и на одной ноге («пистолетик»). Упражнения для голеностопного сустава. Удержание стойки с отягощением (гантели, гири, камни и т.д.). Прыжки на носках. Упражнения в лазании. Лазание по наклонно поставленным скамейкам, лестницам, гимнастическим стенам, в гору (крутизна от 15° до 30°). Упражнения в равновесии ходьба по гимнастической скамейке; то же с закрытыми глазами; то же на носках и с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба по натянутому канату, тросу, по гимнастической скамейке и бревну (высота по 50 см), повороты на носках на 180° -360°. Прыжки на носках. Выполнение и сохранение равновесия в стойке приземления прыгуна на тросе, бревне, скамейке. Упражнения со скакалкой. Упражнение с использованием скакалки для улучшения координации и ловкости движения у занимающихся. Прыжки со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку, прыжки сериями через вращающуюся скакалку. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед и назад. Прыжки выполняются на двух, одной и со сменой ног. Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, индивидуально и с партнером, на гимнастических снарядах, с отягощением и без отягощения. В группах начальной подготовки используются упражнения из других видов спорта, которые применяются с целью общего физического развития. При этом обязательно учитывается специфика развития физических качеств, необходимых для прыжков на лыжах с

трамплина. Легкоатлетические упражнения. Строевой и походный шаг. Шаг на месте. Переход с шага на бег и наоборот. Остановка во время движения шагов и бегом. Ходьба в чередовании с бегом, прыжкам (шагом) и преодолением препятствий. Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости, с внезапными остановками. Бег на короткие дистанции (30 м) старта. Прыжки в длину и высоту с места. Акробатические упражнения. Группировка сидя, лежа и в приседе. Кувырки: вперед, назад, боком (выполняются быстро и медленно). Стойки: на лопатках, но голове, на руках. Из упора присев перекат назад в группировке и возвращение в упор присев. Перекатом назад стойки на лопатках. Мост из положения лежа. Прыжки и кувырок вперед (с места и с разбега). Упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, кольцах, брусьях, коне, гимнастической скамейке, бревне и др.). Простейшие упоры, висы, подъемы, махи соскоки. Различные упражнения на гимнастической скамейке, индивидуальные и с партнерами. Групповые упражнения с набивными мячами, булавами, гимнастическими палками. Простейшие прыжки через козла, коня и с гимнастического мостика и т.д. Упражнения на батуте. Прыжки вверх, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки с возвышения на батут и соскок на поролоновые маты. Прыжки на колени и в стойку разгона (приземления) лыжника-прыгуна. Прыжки с поворотом (на 90°, 180° и более). Различные комбинации из названных прыжков. Подвижные игры и эстафеты. Различные варианты игр: «Охотники и олени», «Пятнашки», «Поймай мяч», «Живая корзина» (упрощенный баскетбол), «Кто быстрее?», «Петушиный бой», «Мини-футбол» и др. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской партнера, расстановкой, и собиранием различных предметов, лазанием и перелазанием. Простейшие комбинированные эстафеты. Плавание. Прыжки в воду. Начальное обучение умению держаться на воде. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой с высоты от 0,5 до 2 м). Игры в воде с мячом. Велосипед. Велосипедные прогулки по пересеченной местности. Общая лыжная подготовка. Основные строевые приемы с лыжами в руках и на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.

Основы техники передвижения попеременными двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажными ходами. Изучение преодоления подъемов ступающим шагом, «лесенкой», «Елочкой». Спуски с гор различной крутизны в основной стойке. Торможение «плугом», «полуплугом». Повороты в движении: переступанием, «полуплугом», «плугом». Прогулки по пересеченной местности до двух часов. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции до двух километров. Упражнение на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба обычная на носках с различными движениями рук. Бег с крестным шагом (левым) боком, вперед. Бег на носках спиной вперед. Бег по лесистой местности, по песку, кочкам. Ходьба и бег по мелководью. Наклоны (вперед, назад, влево, вправо) круговые и вращательные движения туловища. Поочередные махи прямыми и согнутыми ногами (вперед, назад, влево, вправо). Круговая тренировка. Основная задача, решаемая посредством круговой тренировки, - воспитание быстроты. В комплексе выполняются упражнения, сходные по структуре движений и режиму работы нервно-мышечного аппарата с движениями фаз прыжка на лыжах с трамплина. Комплекс для воспитания быстроты – восемь упражнений, включающих основные движения на старте, разгоне, отталкивании, взлете, полете, подготовке к приземлению и приземлении, а именно – прыжки из различных исходных положений вверх, вверх-вперед, в длину, на возвышение с последующим соскоком, с опорой на руки (типа «лягушка», смена положений тела из упора присев в упор лежа (на земле и на гимнастической скамейке из седа верхом); бег до 20-м под уклон. Каждое упражнение выполняется до 10 с, бег (2-3 отрезка) с интенсивностью 90- 100%. Количество повторений «круга» (комплекса) в одном занятии в подготовительном периоде до 3, в соревновательном – до 2, в переходном – 1 раз. Комплекс применяется в начале основной части первого занятия недельного микроцикла. Техническая подготовка. Занятие по технической подготовке проводится на местность и на специализированной спортивной площадке, без предметов и с предметами (амортизаторы, мячи и др), с отягощением, в парах, на гимнастических снарядах, подкидных досках, батуте

и др. Имитационные упражнения. Изучение стойки разгона (на месте). Принятие стойки разгона с шага, прыжком с махом ногой вперед, после прыжка на уступ и в глубину. Изучение стойки приземления (на месте). Спады и прыжки в глубину в стойку приземления. Ходьба выпадами, выпрыгивание с приземлением в выпад на гимнастическом бревне. Принятие положения полета из положения лежа на бревне или перекладине. Принятие положения полета на батуте и после прыжка с подкидного мостика с поддержкой партнером или на лонжах. Изучение подготовки к отталкиванию. Изучение движения рук при отталкивании. Выполнение отталкивания из стойки разгона с последующей опорой руками о предмет, с поддержкой партнера, с использованием лонжи, амортизатора. Выполнение отталкивания из стойки разгона с возвышения с имитацией фаз прыжка (на лыжах), со страховкой партнера и без него. Прыжок с роликовой тележки, с лонжей, с выполнением выпада при приземлении. Техника прыжка на лыжах с трамплина и средства для ее изучения и совершенствования. Прыжки на лыжах с трамплина – классическое, целостно-динамическое упражнение, выполняемое лыжником на высоте 2-8 м со скоростью до 110 км/час в различных условиях погоды. 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 – это умение собранно, решительно выполнить стартовый бросок на лыжах с эстакады трамплина переменным шагом или прыжком, после чего своевременно принять низкую обтекаемую, удобную для себя стойку разгона со свободно вытянутыми руками назад: подъезжая к радиусу горы разгона, лыжник внимательно, собранно готовится к выполнению отталкивания, для чего, примерно за 13-15 метров от края стола прыгун раскрепощает руки и чуть опускает их в слегка согнутом положении вперед; в момент выката к началу стола спортсмен слегка приседает (как бы подпружинивает) сделанном в голеностопном суставах, подавая голень, как можно больше вперед. При выкате на стол отрыва лыжник решительно и смело производит отталкивание у самой кромки стола; б) отталкивание – это умение,

не потеряв ритма и темпа движения на столе, быстрым разгибанием в тазобедренном и коленном суставах оттолкнуться вместе с лыжами вперед вверх под углом примерно 70-75* по отношению стола, создав при этом активным движением стопы положительную атаку к встречному потоку воздуха; в) полет – здесь следует принять наиболее выгодное в аэродинамическом отношении положение туловища, примерно 35-40* по отношению к лыжам, положение самих лыж – 15-20* по отношению к встречному потоку воздуха, при этом руки остаются свободно вытянутыми вдоль туловища, голова слегка опущена, во второй половине полета спортсмен еще больше подает тело вперед, используя телом и лыжами встречные динамические потоки воздуха; г) приземление – умение собранно, вместе с лыжами «подойти» к горе приземления с меньшим углом наклона, чем было при полете, в пределах 70-80* по отношению к той части горы, куда приземляется лыжник. При касании лыж снега, ноги развести: одну вперед, другую назад в положение разножки (классическая стойка «телемарк»), туловище при этом наклонить вперед под углом, примерно, 40-50*, руки слегка согнутые в локтях, вытянуты вперед в стороны; д) выкат – умение сохранить динамическое равновесие на лыжах в стойке «телемарк» до конца контрольной отметки на площадке выката, а затем красиво и уверенно закончить движение на лыжах поворотом. Второе требование – морально-волевая подготовленность прыгуна. Упражнения для развития и воспитания морально-волевых качеств: - прыжки в глубину на мягкий грунт с высоты своего роста; - прыжки на батуте вверх и с батута на грунт, на руки страхующего, прыжки на подкидной доске пружинного мостика; - ходьба на ходулях, ходьба и бег по натянутому тросу, буму; - прыжки в высоту через большую скакалку, козла, коня; - прыжки в воду с метровой, двухметровой, трехметровой вышки-трамплина; - прыжки с качелей в воду, на мягкий грунт, на руки страхующего; - различные эстафеты с преодолением препятствия на воде, беговой дорожке, спортзале; - спортивные игры коллективного и индивидуального характера; - различные контрольные соревнования по бегу, прыжкам, лазанию и т.д.; - спуски на лыжах в различных стойках с гор различной

крутизны, спуски на одной лыже. Третье требование – общефизическая подготовка. Здесь применяются упражнения на развитие и совершенствование ритмики, гибкости, ловкости, равновесия, силы, быстроты, выносливости, координации движений, грации, пластики, общеразвивающие упражнения гимнастического, легкоатлетического характера в положении стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, одиночные и парные, утреннюю гимнастику, ритмические танцы под музыку. Упражнения с теннисными, футбольными, волейбольными, баскетбольными мячами, скакалками, гимнастическими и лыжными палками на месте и в движении шагом, бегом, прыжками на одной, двух ногах; - упражнения в метании и бросках теннисных, волейбольных мячей из различных исходных положений, в различных направлениях; - ведение баскетбольного мяча одной, двумя руками, шагом, бегом; - ведение футбольного мяча ногой, зигзагами между лежащими набивными мячами в шахматном порядке, эстафеты с мячами; - упражнения на гимнастической скамейке: сгибание и разгибание рук в упоре, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты вправо, влево, сидя на скамейке; - попеременное поднятие 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 поднятие согнутых и прямых ног в висе спиной, лицом к стенке, лазание по стенке; - упражнения на брусьях, низкой и высокой перекладинах; - элементы подготовительного характера юношеского разряда по спортивной гимнастике в висе и упоре на руках; - упражнения в лазании по канату, шесту с помощью ног и на руках; - прыжки через гимнастического козла, коня с места, с разбега, ноги врозь, согнув колени, боком и т.д., прыжок с места на колени, соскок вперед с приземлением в разножку. ПРИМЕЧАНИЕ: приземление во время соскоков со всех снарядов, как правило, обучающиеся выполняют в стойку «телемарк». - упражнения в ходьбе обычной, спортивной, беге по пересеченной местности (кросс) на дистанции 300-1000м (после пробега отдых в виде ходьбы и упражнений, успокаивающих дыхание); - упражнения в беге на короткие дистанции 10-30м из

различных стартов (больше всего с низких) с количеством повторений на одной тренировке 5-8 раз; - прыжки в длину и высоту с места, разбега, прыжки в высоту с доставанием теннисного мяча, подвешенного к лыжной палке, двух-трех-многоскоки; - подвижные игры: лапта, городки, «кошки-мышки», третий лишний, «взятие крепости», различные эстафеты и т.д.; - спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, бадминтон, настольный теннис и т.п. Четвертое требование – специальные упражнения подготовительного характера с применением гимнастических снарядов, водоемов, опилочных дорожек, малых и больших скакалок, барьеров, лестницы, лонжи. Пятое требование – упражнение подводящего характера без лыж и на лыжах с применением тренажеров и специальных зимних приспособлений. ПРИМЕЧАНИЕ: при подборе подготовительных и подводящих упражнений основное внимание уделяется на их соответствие данному виду спорта; при выполнении упражнений добиваться от занимающихся ловкости, грациозности, непринужденности, ритмичности, пластичности, мягкости, раскованности. При обучении элементам техники прыжков на лыжах рекомендуется следующая методическая последовательность: - приземление, - разгон, - отталкивание, - полет такая последовательность обучения неслучайна, так как занимающиеся после этого чувствуют себя намного устойчивее при спусках с гор на лыжах. В начале обучения все элементы прыжка выполняются на месте без лыж, затем на коротких лыжах без палок в средней, низкой, высокой стойках со склонов различной крутизны, выполнение стойки приземления с выдвинутой ногой вперед «телемарк», на ровном месте без прыжка и прыжком вверх с опорой на палки, спуски на лыжах с выдвиганием левой, правой лыжи без прыжка и после прыжка на длинной горе учебного склона с выполнением разножки через каждые 6-10 м, спуски на одной лыже со склонов различной крутизны: «пистолетиком» на правой, левой лыже, спуски на одной лыже в положении «стрельба с колена», коньковым шагом. Изучение техники разгона начинается с выполнения стойки разгона без лыж и на лыжах, на месте и после отталкивания от опоры, спуском в стойке разгона на лыжах с гор различной крутизны и

рельефа, то же после выполнения стартового броска шагом, прыжком. Изучение и совершенствование техники отталкивания включают в себя спуски с гор различной крутизны в средней, низкой стойках, в стойке разгона с выполнением отталкивания в заданных местах склона, обозначенных флажками и по звуковому сигналу тренера. Выполнение отталкивания с учебных снежных трамплинов (кочек) осуществляется на маленьких самодельных лыжах без креплений на руки страхующего тренера (самодельные короткие лыжи длиной в беговой конек падают в момент толчка лыжника, а сам лыжник имитирует полет на руки страхующего тренера. Изучение техники полета: - имитация положения полета прыгуна без лыж на различных опорах – буме, скамейке, на спине товарища, короткой и длинной лонже; - изучение техники выхода в полет из низкой стойки разгона без лыж после отталкивания от твердых и пружинистых опор – скамейки, козла, коня, гимнастического мостика, пружинистой доски, трамплина для прыжков в воду, качелей; - совершенствование техники выхода в полет и самого полета без лыж и на укороченных лыжах с помощью лонжи и страхующего тренера; - изучение и совершенствование техники выхода в полет и полета на укороченных и прыжковых детских лыжах со снежных кочек, учебных склонов, учебных трамплинов. На учебно-тренировочных занятиях по лыжной подготовке 25-30% необходимо отводить изучению и совершенствованию горнолыжной техники, 15-20% - лыжным гонкам. Восстановительные мероприятия. В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физической нагрузки и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций. Медицинское обеспечение. Дважды в год все обучающиеся, начиная с групп второго года обучения, проходят углубленный медицинский осмотр перед и после соревновательного периода с обязательным определением физической работоспособности.

Выделяют следующие виды подготовки спортсменов:

- общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) и их проявлений в гармоничном сочетании;
- специальная физическая подготовка (СПФ) - это процесс формирования физических качеств и способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта;
- техническая подготовка - это процесс освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов;
- тактическая подготовка - это процесс, связанный с развитием и совершенствованием способностей спортсмена вести спортивную борьбу в процессе специфической соревновательной деятельности;
- теоретическая подготовка - это комплекс необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки, связанных с прыжками на лыжах с трамплина. Это, прежде всего, относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю, к изучению механизмов воздействия на организм человека физических нагрузок, законов жизнедеятельности и развития человеческого организма под воздействием спортивной тренировки, постоянного изучения правил соревнований;
- психологическая подготовка - это круг действий тренеров-преподавателей, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Физическая подготовка

Во время физической подготовки (в группах НП) в прыжках на лыжах с трамплина рекомендуется развивать все физические качества (двигательные

способности).

Так, сила и быстрота движений нужна для выполнения отталкивания; ловкость и гибкость - для отталкивания, полета и приземления; выносливость - для многократного выполнения качественных прыжков и адаптации организма спортсменов к физическим нагрузкам.

Объём общей физической подготовки на этапе начальной подготовки для прыгунов на лыжах с трамплина должен достигать 50% от общего объёма часов.

К средствам физической подготовки прыгунов на лыжах с трамплина относят гигиенические факторы, оздоровительные силы природы и физические упражнения.

Строевые упражнения проводятся в начале занятий с целью организации группы занимающихся, воспитания у них дисциплины и коллективизма, а также для формирования правильной осанки. Осуществляется обучение строевым приёмам, стойкам: «Смирно!», «Вольно!». Дети знакомятся с командами: «Становись!», «Равняйся!», усваивают алгоритмы действий при осуществлении поворотов по команде: «Направо!», «Налево!» и т.д. Знакомятся с понятием строя и терминами, с ним связанными: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, интервал, дистанция. Изучают построения и перестроения: в одну, две, три и четыре шеренги; в круг, в колонну по одному, по два, по три, по четыре; размыкание и смыкание приставными шагами. Овладевают способами передвижения: обычным шагом, в обход, по кругу, по диагонали, змейкой, противходом и т.д.

Ходьба и бег. Дети знакомятся с различными видами ходьбы и бега: на носках и на пятках, на наружных и внутренних сводах стопы, с высоким подниманием бедра и с захлёстыванием голени, в полуприседе и приседе, выпадами, скрестными и приставными шагами; выполняют ходьбу и бег со сменой направлений, темпа, положений.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться на месте и в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группами или с партнером, на гимнастических снарядах.

Объем, направленность и дозировку общеразвивающих упражнений перед их выполнением следует определять, исходя из уровня физического развития и подготовленности занимающихся, периода тренировочного процесса и конкретных задач занятия.

Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются либо сверху-вниз, либо снизу-вверх.

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке; то же с закрытыми глазами; то же на носках и с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба по натянутому канату, тросу, по гимнастической скамейке и бревну (высота по 50 см), повороты на носках на 180° - 360°. Выполнение и сохранение равновесия в стойке приземления прыгуна на тросе, бревне, скамейке.

Упражнения и прыжки со скакалкой. Упражнения и прыжки со скакалкой используются для развития координационных способностей занимающихся. Используются различные варианты прыжков: через длинную скакалку, через короткую скакалку, на двух ногах, на одной ноге, со сменой ног, из различных исходных положений и т.д.

Легкоатлетические упражнения. Используются различные варианты ходьбы и бега, прыжков (в длину, в высоту, с разбега, с места, многоскоки), метаний (мячей, медицинболов) и т.д.

Акробатические упражнения: различные кувырки (вперед, назад, боком), стойки (на лопатках, на голове, на руках), перекаты (из упора присев, перекат назад в группировке и возвращение в упор присев; перекатом назад в стойку на лопатках) и т.д.

Упражнения на гимнастических снарядах: могут выполняться на перекладине, кольцах, брусках, коне, гимнастической скамейке, бревне и др. В процессе тренировок занимающиеся осваивают простейшие упоры, висы, подъемы, махи и соскоки, выполняют простейшие прыжки через гимнастического козла, коня и т.д.

Упражнения на батуте: прыжки вверх (отталкиваясь двумя ногами, одной ногой), прыжки с поворотом (на 90°, 180°, 270°, 360°), прыжки с возвышения на батут и обратно, прыжки на колени и в стойку разгона (приземления) прыгуна на лыжах с трамплина.

Спортивные игры. Занимающиеся осваивают правила и технику основных видов спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола, настольного тенниса и т.д.

Лыжная, лыжероллерная и роликовая подготовка. Занимающиеся осваивают технику передвижений, преодоления подъемов, спусков, торможений, поворотов в движении.

Подвижные игры и комбинированные эстафеты. Подвижные игры и эстафеты, как правило, требуют незамедлительных двигательных ответов на изменяющиеся игровые ситуации, включая ответную реакцию на сигнал, предъявляющую высокие требования к скорости мышечных сокращений, количеству движений, выполняемых в единицу времени, и скорости перемещения тела или его составных частей в пространстве. Всё это благоприятным образом сказывается на организме спортсмена.

Плавание и упражнения в воде. Упражнения в воде стимулируют, тренируют и приспособливают организм к возрастающим физическим нагрузкам, приводят к функциональной адаптации занимающихся. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, пропадает асимметричность работы межпозвоночных мышц, одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, закрепляется навык правильной осанки.

Прогулки по пересеченной местности, терренкур. Прогулки, особенно регулярные, воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, пищеварительный процесс, обмен веществ и опорно-двигательный аппарат занимающихся. Физиологическое и оздоровительное действие влияния свежего воздуха во время прогулок обусловлено повышенным снабжением организма кислородом.

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания тех физических качеств (двигательных способностей), которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

Техническая подготовка

Техническая подготовка является неотъемлемой частью спортивной подготовки.

Примеры упражнений для совершенствования техники прыжка на лыжах с трамплина:

- упражнения для отработки фазы разгона: из основной стойки быстро принять положение стойки разгона (по возможности, на наклонной местности, угол наклона должен быть приблизительно равен углу наклона стола отрыва). Задержаться, чтобы почувствовать, что из этого положения легко выполнить отталкивание. Выпрямиться и повторить движение еще несколько раз. Выполнить то же, но на лыжах (сделать небольшой подскок вверх). То же, спускаясь на лыжах по склону. Начинать следует на пологих склонах, постепенно переходя к более крутым;
- упражнения для отработки фазы отталкивания: из стойки разгона принять по сигналу исходное положение для отталкивания;
- упражнения для отработки фазы полета: стоя на горизонтальной площадке, туловище наклонить вперед, голову поднять, плечи развернуть - отведение и фиксация рук сзади, как во время прыжка на лыжах с трамплина.

Принять положение полета в упоре лежа на высокой опоре, повторить и почувствовать указанное положение. Стоя на одной ноге, принять положение полета и отнести прямую ногу назад:

а) зафиксировать руки вдоль туловища. Сгибание и разгибание отведенной ноги в голеностопном суставе;

б) движение руками, как при полете во время прыжка на лыжах. Из положения стойки разгона совершить отталкивание (подскок) вперед-вверх, принять положение полета с помощью пояса для страховки-лонжи (без лыж и с лыжами) и др.;

- упражнения для отработки фазы приземления и выката: из основной стойки выпадом принять положение приземления. То же упражнение на лыжах. Из положения взлета, стоя, увеличить наклон и перейти в положение приземления.

Принять положение приземления после соскока с перекладины, колец, опорного прыжка и т.д. Спускаясь на лыжах по склону, принять стойку приземления. Спуски с гор в стойке приземления с преодолением неровностей;

- упражнения, имитирующие технику всего прыжка в целом: с разбега, отталкиванием двумя ногами от пружинистого мостика выполнить прыжок вверх-вперед, принять положение полета. Перейти в положение приземления и зафиксировать его. То же упражнение, но через препятствие (предмет, снаряд и т.д.). Выполнить прыжок с подкидной доски, подкидного мостика. В воздухе принять положение полета, опускаться в положение приземления.

Прыжки на лыжах с трамплина следует выполнять с тренировочных трамплинов мощностью К-5, К-10, К-20 и К-40 м в зависимости от подготовленности юных спортсменов.

Тактическая подготовка

В основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки лежит решение следующих задач:

- развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;
- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;
- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа НП решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий с врачами, тренерами; изучение специальной

литературы, веб-сайтов; просмотр и анализ видеоматериалов; контроль за записями по ведению дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т.д.

В программный материал теоретической подготовки входят темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

К задачам психологической подготовки на этапе начальной подготовки относят:

- формирование спортивной мотивации;
- формирование нравственных и волевых качеств;
- воспитание коммуникативных способностей;
- развитие положительных психофизиологических реакций.

Психологическая подготовка направлена на обучение приемам саморегуляции психических состояний и умению быстро снимать последствия нервных и физических перегрузок; развитие личностных качеств и формирование мотивации, спортивного характера, эмоциональной устойчивости и способности к самоконтролю и саморегуляции.

группа начальной подготовки 1 года обучения

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке группы начальной подготовки 1 года обучения

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки	120		

первого года обучения:			
История возникновения вида спорта и его развитие	13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях

			физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по

			виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	14	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Контрольные нормативы по освоению данного этапа включая разряд и участие в соревнованиях

Нормативы общей физической подготовки	
Юноши	Девушки
Бег на 30 м (не более 6,1 с)	Бег 30 м (не более 6,3 с)
Бег на 1000 м (не более 6.10 с)	Бег на 1000 м (не более 6.30 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +2)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +3)
Челночный бег 3х 10 м (не более 9,6)	Челночный бег 3х 10 м (не более 9,9)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)
2. Нормативы специальной физической подготовки	
Прыжок в высоту с места (не менее 25)	Прыжок в высоту с места (не менее 20)

раз)	раз)
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 (не менее 20 раз)	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 (не менее 17 раз)
Участие в соревнования	
Не предусмотрено, но возможно	

Группа начальной подготовки 2 года обучения

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Учебно-тематический план группы начальной подготовки 2 года обучения включает темы по теоретической подготовке

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки второго года обучения:	180		
История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура -	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической

важное средство физического развития и укрепления здоровья человека			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	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

<p>Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта</p>	<p>20</p>	<p>май</p>	<p>Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.</p>
<p>Теоретические основы судейства. Правила вида спорта</p>	<p>20</p>	<p>июнь</p>	<p>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.</p>
<p>Режим дня и питание обучающихся</p>	<p>20</p>	<p>август</p>	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
<p>Оборудование и спортивный</p>	<p>20</p>	<p>ноябрь-май</p>	<p>Правила эксплуатации и безопасного использования</p>

инвентарь по виду спорта			оборудования и спортивного инвентаря.
--------------------------	--	--	---------------------------------------

Контрольные нормативы по освоению данного этапа включая разряд и участие в соревнованиях

Нормативы общей физической подготовки	
Юноши	Девушки
Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Бег на 1000 м (не более 5.50 с)	Бег на 1000 м (не более 6.20 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +4)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +5)
Челночный бег 3х 10 м (не более 9,3)	Челночный бег 3х 10 м (не более 9,5)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)
2. Нормативы специальной физической подготовки	
Прыжок в высоту с места (не менее 25 раз)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 раз)
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 (не менее 20 раз)	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 (не менее 17 раз)
Участие в соревнования	
Контрольные: 3 старта за спортивный сезон	
Основные: 2 старта за спортивный сезон	

Группа начальной подготовки 3 года обучения

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Учебно-тематический план группы начальной подготовки 3 года обучения

включает темы по теоретической подготовке

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки третьего года обучения:	180		
История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические

культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований.

судейства. Правила вида спорта			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	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Контрольные нормативы по освоению данного этапа включая разряд и участие в соревнованиях

Нормативы общей физической подготовки	
Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки	
Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)

Бег на 1000 м (не более 6.0 с)	Бег на 1000 м (не более 6.50 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +4)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +5)
Челночный бег 3х 10 м (не более 8,9)	Челночный бег 3х 10 м (не более 9,2)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)
Нормативы специальной физической подготовки	
Прыжок в высоту с места (не менее 25 раз)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 раз)
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 (не менее 30 раз)	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 (не менее 25 раз)
Участие в соревнованиях	
Контрольные: 3 старта за спортивный сезон	
Основные: 2 старта за спортивный сезон	

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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.

Организационно-методические указания для групп учебно-тренировочного этапа.

Основные цели тренировочного этапа.

- 1.Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Углубленное изучение основных элементов техники прыжков на лыжах с трамплина.
- 3.Приобретение соревновательного опыта.
4. Освоение навыков в организации и проведении соревнований.

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

Учебный материал для групп учебно-тренировочного этапа I, II, III года обучения.

1. Теория.
2. Общая физическая подготовка:
 - общеразвивающие упражнения;

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

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 до К-60.

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

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

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

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

Задачи годового тренировочного цикла для групп учебно-тренировочного этапа

I, II, III 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. Повышение общей выносливости.
6. Совершенствование техники прыжков на лыжах.
7. Совершенствование скоростно-силовых качеств.
8. Совершенствование элементов горнолыжной техники и координации.
9. Совершенствование ловкости и координации.
10. Совершенствование физических и волевых качеств занимающихся.

Учебный материал для групп учебно-тренировочного этапа IV, V годов обучения.

1. Теория.

2. Общая физическая подготовка:

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

3. Специальная физическая подготовка:

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

4. Техническая подготовка:

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

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

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

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

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

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

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

12. Совершенствование техники прыжка в целом.

Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса в группах тренировочного этапа.

Важное значение для повышения общей физической подготовки юного спортсмена на данном этапе имеет воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, ловкости и гибкости. Именно эти физические качества как органически взаимосвязанные стороны физической подготовки в значительной мере определяют всесторонность 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. Полуприседания и приседания на носках, всей стопы с набивными мячами, мешками с песком и др. предметами (до 20% собственного веса). Приседание на одной ноге («пистолетик»). Выполнение: выпадов ногой (левой, правой) вперед, назад, в стороны;

полушпагата, шпагата. Упражнения со скакалкой: прыжки на двух ногах и с чередованием ног (60-90 и сериями). Легкоатлетические упражнения. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением интенсивности. Бег под уклон, толкание ядра, метание диска, бег на средние дистанции. Бег с заданной частой шагов на 30-60 м. Акробатические упражнения. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением сложности их выполнения. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением сложности их выполнения. Стойки на руках, из стойки на руках переход на мостик. Шпагат, сальто вперед и назад (с места и с разбега), колесо и т.д. 25 Упражнение на гимнастических снарядах и со снарядами. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением амплитуды, интенсивности и сложности координации движений. Спортивные и подвижные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол). Совершенствование отдельных технических приемов в игре, двухсторонняя игра. Усложненные подвижные игры. Плавание и прыжки в воду. Спортивные способы 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. Велоспорт. Длительное передвижение до 20-25 км. Ускорения на коротких дистанциях до 300-500 м. Общая лыжная подготовка. Повторение ранее пройденного материала в группах и начальной подготовки. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Изучение поворота на параллельных лыжах, лыжные прогулки по пересеченной местности (до двух часов) с более высокой интенсивностью, чем ранее. Ускорения на коротких отрезках и дистанциях (от 300 до 500 м). Упражнение на растягивание и расслабление. Повторение ранее пройденных упражнений с большей амплитудой движений. Круговая тренировка. Основная задача, стоящая перед круговой тренировкой, - воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств по средством выполнения комплексов упражнений. Комплекс для воспитания быстроты, рекомендованных ранее в группах начальной подготовки, выполняется по той методике, но в большем объеме за счет увеличения количества повторений «круга» и повышения скорости

выполнения упражнений. Кроме того, используется комплекс упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств, содержащих восемь упражнений, сходных с основными движениями фаз прыжка на лыжах с трамплина, в которых проявляется взрывная сила; прыжки в глубину с последующим прыжком вверх; бег 20 м в объем; различные смены положений тела с прыжком вверх; бег 20 м в подъем; различные смены положений тела с прыжком вверх; прыжки из положения стойки разгона лыжника-прыгуна у гимнастической стенки; приседание с отягощением; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и туловища, сидя на гимнастической скамейке. Каждое упражнение выполняется 15 с (бег – 3 отрезка) и пересеченностью 90- 100%. Количество повторений «круга» по итогам занятий в подготовительном периоде – три раза, в соревновательном – два (в предсоревновательном микроцикла – один), в переходном – два. Комплекс применяется в конце основной части второго занятия недельного микроцикла. Техническая подготовка. Содержание технической подготовки предполагают использование упражнений, рекомендованных для предыдущей группы с усложнением условий их выполнения упражнения. Принятие стойки разгона положения прыжка в глубину с поворотом. Совершенствование стойки разгона на качающейся опоре. Прыжки стойку приземления при соскоках с гимнастических снарядов, при прыжках на батуте, то же – с поворотом. Ходьба выпадами, удержание равновесия в стойке приземления на тросе. Принятие положения полета при прыжках в воду с вышки, с трамплина. Освоение направления отталкивания. Стоя на лыжах в положении разгона, выполнить отталкивание с переходом в положение полета (лыжи имеют упор). Тренер-преподаватель 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. Количество повторений «круга» на одном занятии в специально-подготовительном этапе подготовительного периода – три раза, в соревновательном - 1. комплекс применяется в начале основной части последнего занятия недельного микроцикла. Обучение (совершенствование) технике и тактике прыжков на лыжах с трамплина и технике передвижения. Повторение ранее усвоенного учебного материала. Используются упражнения на прыжковых лыжах на трамплинах с искусственным и снежным покрытием, упражнения на снегу на гоночных и слаломных лыжах. Увеличиваются количество повторений, сложность упражнений и требования к качеству их выполнения. Усложняется крутизна спусков, длина проходимых дистанций, мощность используемых трамплинов. Изучается и совершенствуется техника прямых спусков и поворотов на параллельных лыжах по сильнопересеченному рельефу. Совершенствование техники ранее изученных способов передвижения на гоночных лыжах. Обучение техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Прохождение дистанций до 2000 м. Ознакомление с техникой прохождения открытых ворот при спуске с гор на гоночных и слаломных лыжах с естественных трамплинов на дальность. Обучение и совершенствование техники фаз прыжка (разгона, отталкивания и приземления) и прыжка на лыжах с трамплина в целом. Восстановительные мероприятия. В учебно-тренировочном процессе используют педагогические средства восстановления, рационально распределяя тренировочные средства и используя

периоды отдыха, чередуя упражнения различной интенсивности и продолжительности. После силовых упражнений, многоскоков и приседаний применяют упражнения на растягивание мышц и расслабление. В период сборов используют психологические средства восстановления: организую культурный отдых, способствуя проявлению положительных эмоций (прослушивание любимой музыки, просмотр кинофильмов и др.) используют также медико-биологические средства восстановления (витаминация, и др.) и физиотерапевтические средства (подводный массаж, душевые, парная и суховоздушная баня). Медицинское обеспечение. Дважды в год все спортсмены должны пройти углубленное медицинское обследование, дополнительно два раза в год – промежуточное медицинское обследование, а в процессе занятий организуют текущий контроль, оценивая подготовленность занимающихся и определяя соответствие нагрузок их функциональным возможностям. 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 обучения в ДЮСШ. 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 учебного процесса. Зачёт осуществляется методом опроса учащегося.

Техника. Основы методики обучения и тренировки. Роль техники в достижении высот спортивного мастерства в прыжках на лыжах с трамплина. Основные понятия о технике прыжка на лыжах с трамплина (старт, разгон, отталкивание, взлет, полет, подход к приземлению, выкат). Аэродинамическая характеристика прыжка на лыжах. Особенности современной техники прыжков на лыжах с трамплина. Основные способы передвижения на лыжах. Особенности современной техники прыжков на лыжах с трамплина. Основные способы передвижения на лыжах. Механизм движения лыжника. Посадка, толчок руками и ногами, скольжение. Силы, влияющие на движение лыжника. Понятие о цикле движений, ритме, темпе и длине цикла. Чередование движений в цикле хода. Движение лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Способы ходов на лыжах и их краткая характеристика. Скользящий шаг как основа техники лыжных ходов. Повороты на лыжах на месте. Техника подъемов на лыжах скользящим и ступающим шагом. Спуски с гор. Основные требования к стойкам при спуске. Условия сохранения динамического равновесия. Действия внешних и внутренних сил. Взаимодействие лыж со снежным покровом. Спуски прямо и наискось. Преодоление естественных препятствий (бугра, вала, уступа, выступа, канавы, выпада, спада) на различной скорости. Способы торможения: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Использование сил при торможении. Классификация поворотов. Основной механизм поворота переступанием, рулением и на параллельных лыжах. Взаимодействие палок (опора, угол толчок). Понятие о тактике в прыжках на лыжах с трамплина. Методы формирования тактического мышления. Этапы тактической подготовки лыжника – прыгуна. Анализ техники ведущих спортсменов по видеоматериалам.

Обучение и тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Единство учебно-тренировочного процесса. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности. Основы методики обучения технике прыжка на лыжах с трамплина и технике лыжных ходов. Методика совершенствования техники и исправления ошибок. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Основные требования к организации учебно-тренировочных занятий по прыжкам на лыжах. Урок как основная форма занятий. Примерное содержание уроков в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Индивидуальные задания по физической подготовке и их исполнение. Совершенствование процесса тренировки. Понятие о механизме повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Понятие о спортивной форме. Тренированность и ее физиологические показатели. Техническая, физическая, тактическая, психологическая стороны подготовки и их взаимосвязь. Специфические принципы спортивной подготовки лыжников-прыгунов. Особенности проведения занятий в среднегорье. Использование трамплинов различной мощности. Периодизация спортивной тренировки. Задачи, средства и сроки периодов и этапов. Общая и специальная физическая подготовка. Задачи общей и специальной физической подготовки лыжника-прыгуна в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Разносторонняя физическая подготовка – фундамент для узкой специализации спортсмена. Краткая характеристика специальной физической подготовки лыжников прыгунов, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, в координации движений и в освоении элементов техники. Классификация упражнений, используемых в тренировке прыгунов. Средства, относящиеся к общей физической и специальной подготовке. Методика использования средств общей

физической и специальной подготовке в круглогодичной тренировке. Примерное соотношение общей физической и специальной подготовки по этапам и периодам годичного цикла тренировки с учетом возраста и уровня спортивной квалификации лыжника. Специфика скоростно-силовой подготовки и ее значение в прыжках на лыжах с трамплина. Горнолыжная подготовка, ее значение в становлении спортивного мастерства лыжников-прыгунов. Классификация упражнений и средств, используемых в тренировочном процессе горнолыжников. Методика использования средств в круглогодичной тренировке горнолыжника. Контрольные тесты по горнолыжной подготовке. Понятие об уровне интенсивности тренировочных нагрузок. Равномерный, переменный, повторный и интервальный методы и круговая форма тренировки. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Понятие о контрольном методе тренировки. Морально-волевая и психологическая подготовка. Совершенствование морально-волевой и психологической подготовки. Спортивная часть и культура поведения российского спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости. Патриотизм, мужество, стойкость российских спортсменов. Развитие интеллекта и познавательных способностей, связанных с двигательной деятельностью лыжника-прыгуна. Развитие специализированных восприятий: «чувства» скорости, снега, воздуха, дистанции, противника, темпа и т.д. Понятие о состоянии психической готовности лыжника-прыгуна к соревнованиям. Процесс формирования психической готовности к соревнованиям. Непосредственная психологическая подготовка прыгуна к предстоящим соревнованиям. Предстартовое и стартовое состояние спортсмена: состояние готовности, стартовая «лихорадка», стартовая «апатия» и т.д. Методы управления психическим состоянием спортсмена. Понятие о психорегулирующей тренировке. Методика психорегулирующей тренировки (для спортсменов старших разрядов группы спортивного совершенствования). Планирование психологической подготовки в зависимости от возраста,

квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. Планирование тренировочного процесса.

Учебно тренировочная группа 1 года обучения

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на учебно-тренировочном этапе первого года обучения:	600		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	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 возникновения олимпийского движения	70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет

			(МОК).
Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	январь	С структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика

			обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Контрольные нормативы по освоению данного этапа включая разряд и участие в соревнованиях

Нормативы общей физической подготовки	
Юноши	Девушки
Бег на 60 м - 10,4	Бег 60 м - 10,9
Бег на 2000 м - 10,20	Бег на 2000 м - 12,10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - 18 раз	С Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - 9 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +5)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +6)
Челночный бег 3х 10 м - 8,7	Челночный бег 3х 10 м - 9,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 160 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 145 см
2. Нормативы специальной физической подготовки	
Прыжок в высоту с места - 40 см	Прыжок в высоту с места – 35 см
Участие в соревнования	
Контрольные: 6 стартов за спортивный сезон	
Отборочные: 2 старта за спортивный сезон	
Основные: 6 стартов за спортивный сезон	

Учебно тренировочная группа 2 года обучения

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание

	(минут)		
Всего на учебно-тренировочном этапе второго года обучения:	600		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	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 возникновения олимпийского движения	70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное,

			сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	январь	С структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая

			психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Контрольные нормативы по освоению данного этапа включая разряд и участие в соревнованиях

1. Нормативы общей физической подготовки	
Юноши	Девушки
Бег на 60 м - 10,8	Бег 60 м - 11,0
Бег на 2000 м - 10,0	Бег на 2000 м - 11,5
Сгибание и разгибание рук в упоре	Сгибание и разгибание рук в упоре

лежа на полу - 20 раз С	лежа на полу - 11 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +7)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +8)
Челночный бег 3х 10 м - 8,2	Челночный бег 3х 10 м - 8,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 180 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 150 см
2. Нормативы специальной физической подготовки	
Прыжок в высоту с места - 45 см	Прыжок в высоту с места - 40 см
Участие в соревнования	
Контрольные: 6 стартов за спортивный сезон	
Отборочные: 2 старта за спортивный сезон	
Основные: 6 стартов за спортивный сезон	

Учебно- тренировочная группа 3 года обучения

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения:	600		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	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 возникновения олимпийского движения	70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной

			<p>деятельности.</p> <p>Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</p>
<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	70	январь	<p>С структура и содержание Дневника обучающегося.</p> <p>Классификация и типы спортивных соревнований.</p>
<p>Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта</p>	70	май	<p>Понятийность.</p> <p>Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p>
<p>Психологическая подготовка</p>	60	Сентябрь - апрель	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности</p>
<p>Оборудование, спортивный инвентарь и</p>	60	Декабрь - май	<p>Классификация спортивного инвентаря и</p>

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	Декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Контрольные нормативы по освоению данного этапа включая разряд и участие в соревнованиях

Нормативы общей физической подготовки	
Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки	
Бег на 60 м - 11,0	Бег 60 м - 11,2
Бег на 2000 м - 9,10	Бег на 2000 м - 10,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - 25 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - 13 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +8)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +10)
Челночный бег 3х 10 м - 7,8	Челночный бег 3х 10 м - 7,6

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 200 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 160 см
Нормативы специальной физической подготовки	
Прыжок в высоту с места - 50 см	Прыжок в высоту с места - 45 см
Участие в соревнования	
Контрольные: 6 стартов за спортивный сезон	
Отборочные: 2 старта за спортивный сезон	
Основные: 6 стартов за спортивный сезон	

Учебно-тренировочная группа 4 года обучения

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на учебно-тренировочном этапе четвертого года обучения:	960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание

			волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	107	январь	С структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	106	Сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	106	Декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к

			спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	106	Декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Контрольные нормативы по освоению данного этапа включая разряд и участие в соревнованиях

Нормативы общей физической подготовки	
Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки	
Бег на 60 м - 11,3	Бег 60 м - 11,5
Бег на 2000 м - 8,50	Бег на 2000 м - 9,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - 30 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - 14 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +10)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +13)
Челночный бег 3х 10 м - 7,4	Челночный бег 3х 10 м - 7,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 210 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 170 см
2. Нормативы специальной физической подготовки	
Прыжок в высоту с места - 55 см	Прыжок в высоту с места - 50 см
Участие в соревнованиях	

Контрольные: 9 стартов за спортивный сезон
Отборочные: 3 старта за спортивный сезон
Основные: 8 стартов за спортивный сезон

Учебно тренировочная группа 5 года обучения

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на учебнотренировочном этапе пятого обучения:	960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет

			(МОК).
Режим дня и питание обучающихся	107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	107	январь	С структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод

			использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	106	Сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Контрольные нормативы по освоению данного этапа включая разряд и участие в соревнованиях

Нормативы общей физической подготовки	
Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки	
Бег на 60 м - 11,8	Бег 60 м - 12,0
Бег на 2000 м - 8,10	Бег на 2000 м - 10,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - 36 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - 15 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +11)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее +15)
Челночный бег 3х 10 м - 7,2	Челночный бег 3х 10 м - 8, 0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 215 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 180 см
Нормативы специальной физической подготовки	
Прыжок в высоту с места - 60 см	Прыжок в высоту с места - 55 см
Участие в соревнования	
Контрольные: 9 стартов за спортивный сезон	
Отборочные: 3 старта за спортивный сезон	
Основные: 8 стартов за спортивный сезон	

VI. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

- 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;
- осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;
- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности,

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина».

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

Крупнейшие спортивные соревнования проходят на сооружениях с критической точкой (К) в 90-95 метров (стандартный или средний трамплин) и в 120-125 м (большой трамплин). Правила требуют от спортсменов не просто улететь как можно дальше, но сделать это технично и красиво.

Формат и правила олимпийских стартов.

Личные соревнования проводятся в два дня — квалификация и финал.

Командные - в один день.

Командные соревнования проводятся на трамплине К-125. В них принимают участие 16 сборных - по 4 спортсмена в каждой. Сначала все прыгуны совершают по одной попытке, после этого 8 слабейших команд отсеиваются, а во второй попытке продолжают выступления только 8 сильнейших сборных. Итоговый результат выводится по сумме очков, выставленных за восемь прыжков представителям каждой команды.

В личных соревнованиях в первой попытке спортсмены располагаются на старте в порядке, обратном их рейтингу в текущем спортивном сезоне, во второй — в порядке, обратном результатам первого прыжка. В командном турнире старт принимается в порядке, обратном положению команд в текущем спортивном сезоне.

VII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

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

наличие трамплина для прыжков на лыжах;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баланс борд	штук	3
2.	Барьер легкоатлетический регулируемый по высоте	штук	20
3.	Батут спортивный со страховочными столами и матами	штук	1
4.	Бревно гимнастическое	штук	1
5.	Брусья гимнастические	штук	1
6.	Весы медицинские (электронные)	штук	3
7.	Видеокамера высокоскоростная	штук	1
8.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
9.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	5
10.	Доска информационная магнитно-маркерная	штук	2
11.	Жгут резиновый спортивный	штук	10
12.	Жилет с отягощением	штук	5
13.	Измеритель скорости ветра	штук	1
14.	Коврик гимнастический	штук	10
15.	Конь гимнастический	штук	1
16.	Коньки роликовые	пар	10
17.	Координационная лестница	штук	5
18.	Крепления лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	10

19.	Лыжи для прыжков с трамплина	пар	10
20.	Мази лыжные (для различной температуры)	штук	50
21.	Мат гимнастический	штук	5
22.	Мостик гимнастический	штук	1
23.	Мяч баскетбольный	штук	5
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	штук	2

	кг)		
46.	Щетки для обработки лыж	штук	10
47.	Электромегафон	штук	3

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
1.	Вставки для прыжковых ботинок	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Клипсы для прыжковых креплений (комплект)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1
3.	Крепления лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	на обучающегося	-	-	2	1
4.	Лыжи для прыжков с трамплина	пар	на обучающегося	-	-	2	1
5.	Парафин лыжный	штук	на группу обучающихся	30	1	30	1

			ся				
6.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на группу обучающихся	-	-	15	1
7.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на группу обучающихся	-	-	15	1
8.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на группу обучающихся	-	-	15	1
9.	Пятка для прыжковых	комплект	на обучающег	-	-	1	2

	креплений		ося				
10	Смазка для кантов лыж	банка	на группу обучающихся	-	-	5	1
11	Столбики для прыжковых креплений	комплект	на обучающегося	-	-	2	1
12	Ускоритель лыжный (30 г) (для различной температуры)	банка	на группу обучающихся	-	-	10	1

Обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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

4.	Шлем для прыжков на лыжах с трамплина	штук	10
----	---------------------------------------	------	----

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
1.	Ботинки лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Комбинезон для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Костюм ветрозащитный	пар	на обучающегося	-	-	1	3
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	2

5.	Очки защитные для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Перчатки для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на обучающегося	-	-	1	2
7.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Фильтр для очков защитных для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на обучающегося	-	-	2	1
9.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Шлем для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на обучающегося	-	-	1	1

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) кроме основного тренера - преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

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

Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

VIII. Перечень интернет-ресурсов

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки российской Федерации
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/> Министерство спорта Российской Федерации. Спорт.
4. <http://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/> Министерство спорта Российской Федерации. Антидопинговое обеспечение
5. <http://www.minsport.gov.ru/documents/> - Министерство спорта Российской Федерации. Документы.
6. <http://www.depms.ru/> - Департамент по молодежной политике физической культуре и спорту Томской области.
7. <http://www.depms.ru/depms/documents.html> - Департамент по молодежной политике физической культуре и спорту Томской области. Документы.
8. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
9. Международная федерация лыжных видов спорта (<http://www.fis-ski.com>)
10. Российское антидопинговое агентство ((<http://www.rusada.ru>))
11. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
12. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
13. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)

Цифровые образовательные ресурсы

- Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации: <https://minobrnauki.gov.ru/>
- Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>
- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: <http://window.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru>

- [Министерство спорта РФ](http://www.minsport.gov.ru/) <http://www.minsport.gov.ru/>
- Всероссийская интернет-площадка: <http://www.kremlinrus.ru/news/165/65721/>
- [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/)
[//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/.](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/)
- [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyskaia-sportivnaya-klassifikatsiya/) [//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyskaia-sportivnaya-klassifikatsiya/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyskaia-sportivnaya-klassifikatsiya/)
[/5507](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyskaia-sportivnaya-klassifikatsiya/)
- [Всероссийский реестр видов спорта.](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sporta/)
[//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sporta/.](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sporta/)

Перечень информационного обеспечения

Основная литература

Верхошанский, Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры, 1991. - №2. - С. 24-31.

Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю.В. Верхошанский - М.: Советский спорт, 2013. - 216 с.

Зебзеев, В.В. Методика технической подготовки юных прыгунов на лыжах с трамплина: монография [Текст] / Вл. В. Зебзеев, О.С. Зданович, Вик. В. Зебзеев. - Пермь, Издательско-полиграфический комплекс «ОТ и ДО», 2016. - 86 с.

Злыднев, А. А. Средства тренировки общей и специальной направленности в подготовке квалифицированных лыжников-двоеборцев [Текст] / А.А Злыднев, Г.Г. Захаров // Паралимпийское движение в России на пути к Сочи - 2014: проблемы и решения : сб. матер. науч.-практ. конф.. - СПб.: ФГУ СПбНИИФК, 2013. - С. 40-44.

Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография [Текст] / В.Б. Иссурин. - М.: Советский спорт, 210. - 288 с.

Кузнецов, В.А. Специальная физическая подготовка прыгунов на лыжах с трамплина [Текст] / В.А. Кузнецов. - Чусовой: Чусовая типография, 2009. - 42 с.

Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290с.

Марищук, В.Л. Методики психодиагностики в спорте [Текст]: учеб. пособие / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтенко, Л.К. Серова. - М.: Просвещение, 1990. - 256 с.

Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 322 с.

Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта [Текст]: учебник / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 203 с.

Федоров, А.И. Комплексный педагогический контроль как основа управления тренировочным процессом [Текст]: учеб. пособие / А.И. Федоров, В.Н. Бериглазов. - Челябинск : УралГАФК, 2001. - 168 с.

Jost, V. Teorija in metodika smucarskih skokov: (izbrana poglavja) / Bojan Jost. - Ljubljana Fakulteta za sport, 2009. - 374 P.

Дополнительная литература

Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. - 811 с.

Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 - 81 с.

Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 -177 с.

Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 - 348 с.

Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 - 288 с.

Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 - 176 с.

Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986 - 398 с.

Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 - 219 с.

Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 - 157 с.

Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 - 381 с.

Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 - 158 с.

Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 - 150 с.

Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 - 186 с.

Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 -326 с.

Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг,

1993 - 144 с.

Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Terra-Спорт, 2003 - 208 с.

Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 - 255 с.

Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 - 238 с.

Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 - 199 с.

Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Terra- спорт, 2000 - 367 с.

Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 - 230 с.

Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 - 286 с.

Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 -863 с.

Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 - 807 с.

Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006- 278 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс].

URL: Pttp://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/;

Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/;

Сайт Федерации прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.skijumpingrus.ru/>.

Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru/>.

Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации

[электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения:

Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА)

[электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: