

**Правительство Санкт-Петербурга  
Комитет по образованию  
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
детский оздоровительно-образовательный туристский центр Санкт-Петербурга  
«Балтийский берег»**

**Специализированная детско-юношеская спортивная школа**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом  
СДЮСШ  
Протокол № 1  
от 26.08.2021

**РАССМОТРЕНО**

Научно-методическим  
советом  
Протокол № 1  
от 26.08.2021

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом  
ГБОУ «Балтийский берег»  
№ 516 от 30.08.2021

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа  
**«Прыжки на лыжах с трамплина»**  
Возраст обучающихся 9-17 лет  
Срок реализации 8 лет

**Автор-составитель:**

Дерябин Анатолий Сергеевич,  
тренер-преподаватель

г. Санкт-Петербург  
2006  
(новая редакция 2021 г)

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы**

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Прыжки на лыжах с трамплина» направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе прыжков на лыжах с трамплина) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Прыжки на лыжах с трамплина – это вид спорта в котором прыжки на лыжах осуществляют со специально оборудованных трамплинов. При этом различают средний

(К-60-70) и большой трамплины (К- 90-120-150). Прыжки на лыжах входят в программу зимних Олимпийских игр.

Программа «Прыжки на лыжах с трамплина» для СДЮСШ ГБОУ “Балтийский берег” составлена в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральным законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (в ред. от 31.07.2020 г.); с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 31.07.2020 г.) «Об образовании в Российской Федерации» ст.12, ст.47, ст.75, ст.13 п. 1,5,6, ст. 14 п. 1,5,6, ст.15, ст.16, и Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта к срокам обучения по этим программам, утвержденные Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р), приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлением главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14, постановлением главного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 об утверждении СанПин 3.1/2.4.3598-20, а также на основании Федерального стандарта по виду спорта «Прыжки на лыжах с трамплина», утвержденного Министерством спорта РФ от 18.06.2013 № 394.

Программа содержит два уровня сложности:

- базовый уровень сложности
- углубленный уровень сложности

Организация тренировочных занятий по программе осуществляется по этапам, наименование которых в различных нормативных документах может варьироваться.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов – прыгунов на лыжах с трамплина на различных этапах многолетней подготовки:

- этап начальной подготовки (базовый уровень);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (углубленный уровень).

Главной целью многолетней подготовки в детском и юношеском спорте является создание благоприятных предпосылок для достижения стабильных и высоких результатов в пору спортивной зрелости и результатов международного класса в возрасте, оптимальном для спортсменов.

При разработке программы был учтен опыт тренировки юных лыжников-прыгунов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические

рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии, гигиены, педагогики, теории и методики физического воспитания, психологии.

## 1.2 Цель и задачи программы:

Цель программы: программа предназначена для организации учебно-тренировочного процесса обучающихся по прыжкам на лыжах с трамплина на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему предпрофессиональной подготовки.

**Основными обучающими, развивающими и воспитательными задачами являются:**

- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- Подготовка спортсменов высокой квалификации;
- Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию;
- Укреплению здоровья учащихся;
- Воспитание высоких волевых и морально-этических качеств у обучающихся;
- Соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- Соблюдение требований личной гигиены, тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- Пропаганда спорта среди населения, как средства для активного отдыха;
- Формирование представлений об основах спорта - прыжки на лыжах с трамплина;
- Получение дополнительных знаний по дисциплинам: физиология человека, анатомия, гигиена и санитария, психология;
- Обеспечение круглогодичной специализированной спортивной подготовки обучающихся;

## 1.3 Отличительные организационно-методические особенности программы многолетней подготовки юных прыгунов на лыжах

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов, на каждом этапе учитываются следующие методические положения:

1. Многолетняя подготовка спортсменов – это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.
2. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

### Возрастные границы этапов подготовки и зона первых больших успехов в процессе многолетней тренировки лыжников-прыгунов

Этап предварительной подготовки	Этап начальной специализации (базовый уровень)	Учебно-тренировочный этап (углубленный уровень)
9 - 11	12 - 13	14 - 15

3. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.

4. Особое внимание следует уделить технике безопасности. Юные лыжники-прыгуны с первых же занятий на лыжах обязаны обучаться основам правильного падения, знать, как поступить в сложной сложившейся ситуации.

Качественная подготовка снежного покрова на трамплине зимой и контроль за состоянием искусственного покрытия трамплина летом влияет на снижение травматизма и соответственно повышает качество тренировочного процесса.

Необходим постоянный осмотр спортивного инвентаря и устранение возникших неполадок.

#### **1.4. Возраст обучающихся, комплектование групп и сроки реализации программы**

Комплектование групп проводится в начале учебного года (сентябрь - октябрь). Учебные группы комплектуют с учётом возраста, физической и спортивной подготовленности.

К занятиям допускаются мальчики и девочки, имеющие допуск врачебно-физкультурного диспансера или поликлиники по месту жительства, достигшие 9 лет.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной  подготовки (базовый уровень)	3	9	15-30 14-30
Тренировочный этап (углубленный уровень).	5	11	8-13 6-11

Перевод занимающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учётом выполнения требований для зачисления в группы отделения прыжков на лыжах с трамплина, с учётом медико-биологического контроля и личных наблюдений тренера. Отдельные наиболее подготовленные и способные спортсмены могут быть допущены к занятиям в старшей возрастной группе в начале или середине учебного года решением тренерского совета по предложению тренера и при наличии разрешения врача.

В учебно-тренировочные группы, по решению тренерского совета, могут зачисляться обучающиеся, не выполнившие разрядные нормы для зачисления на следующий этап, по объективным причинам:

- перенос или отмена соревнований
- недостаток финансирования
- понижение статуса соревнований
- недостаточное количество участников для присвоения разрядов по нормам ЕВСК

Режим учебно-тренировочной работы определяется количеством учебных часов в неделю.

#### **1.5. Формы и режим занятий**

Эффективность тренировочного процесса зависит от тщательного подбора занимающихся в группах, рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учёта индивидуальных особенностей занимающихся, состояния материально-технической базы (наличие комплекса трамплинов, соответствующего спортивного инвентаря, специализированных тренажерных залов).

Прыжки на лыжах с трамплина – технически сложный вид спорта. У спортсмена должен быть развит высокий уровень координации и ловкости, умение точно выполнять

заданные параметры движения в условиях, приближенных к экстремальным (высокая скорость передвижения, динамичный планирующий полет, сложные погодные условия). Это положение обуславливает возможность проведения ряда практических занятий в учебных классах и на сборах.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Таблица 3)**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этапный этап начальной подготовки (базовый уровень)		Тренировочный этап (углубленный уровень)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4	6
Общее количество часов в год	252	378	504	756
Общее количество тренировок в год	156-208	156-208	208	312

### **Организация учебно-тренировочного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

Реализация программы возможна с использованием дистанционного обучения.

Дистанционное обучение может включать в себя:

- проведения тренировочных и практических занятий (на расстоянии) онлайн;
- самоподготовка, с учетом заданий, выкладываемых в сети интернет, в группах в социальных сетях и мессенджерах;
- просмотра видеоматериалов, информационных ресурсов, спортивных соревнований по избранным видам спорта;
- теоретическая подготовка, в соответствии с содержанием рабочей программы тренера-преподавателя.

Занятия могут быть организованы в форме: чат-занятий, т.е. занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все занимающиеся имеют одновременный доступ к чату. В своей работе тренеры используют приложение Scype, видеоконференции Zoom, Google Classroom.

Веб-занятий – дистанционные занятия и конференции, тематические игры, и другие формы занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернет. Для данной формы занятий тренерами используется рассылка заданий в виде аудио-, видео-, фото- и текстовых файлов через мессенджеры WhatsApp ,по электронной почте и через группы ВКонтакте.

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация может проводиться в следующих формах:

- Журнал учета посещаемости занятий.
- видеоотчет выполнения упражнений по ОФП и СФП;
- проведения тестирования проверки теоретических знаний (материальная часть, правила соревнований по видам спорта, знание карт, маршрутов, «легенд» и т. п);
- ведение дневника спортсмена (Приложение №5);
- разбор соревнований, видеоматериалов, дискуссия в чате.

Соотношение объема проведенных теоретических и практических занятий дистанционно определяется недельным циклом (Приложение №6), разработанным в соответствии с рабочей программой тренера-преподавателя, на каждую группу.

При реализации программы с применением дистанционных технологий местом осуществления деятельности является место нахождения тренера-преподавателя (собственный компьютер, планшет) независимо от места нахождения занимающихся.

### 1.6. Ожидаемые результаты по этапам обучения

#### 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.

#### На тренировочном этапе:

- 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.

#### Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и технической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (базовый уровень сложности 1,2,3,4 год обучения) (оценка освоения программы)

Таблица 4

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		НП- 1	НП- 2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
Скоростные качества	Бег на 30 м	6,7	6,2 с с	5,8с	7,0с	6,5 с	6,0 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	120	130	140
Силовые качества	Сгибание и	8	10	12	5	6	8

	разгибание рук в упоре лежа						
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	8	9	10	5	6	7
Координация	Челночный бег 3 х 10 м	11,3	10,8	10,3	11,9	11,4	10,9

Результатом реализации программы является:

на учебно-тренировочном этапе:

- Укрепление здоровья;
- Привитие стойкого интереса к занятиям по прыжкам на лыжах с трамплина<sup>4</sup>
- Разносторонняя физическая подготовка;
- Освоение общей лыжной подготовки;
- Ознакомление с основами техники прыжка, обучение технике прыжка (по элементам и в целом);
- Воспитание морально-этических и волевых качеств;
- Выполнение контрольных нормативов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе** (оценка освоения программы) (углубленный уровень сложности – 1,2,3,4 год обучения)

Таблица 5

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши					девушки				
		УТГ 1 год	УТГ 2 год	УТГ 3 год	УТГ 4 год	УТГ 5 год	УТГ 1 год	УТГ 2 год	УТГ 3 год	УТГ 4 год	УТГ 5 год
Скоростные качества	Бег на 30 м	5,8	5,7	5,5	5,4	5,1	6,0	6,0	5,8	5,7	5,6
Выносливость	Бег 1000 м	4,15	4,10	4,05	4,0	3,55	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05
	Кросс 3000 м	14,0	13,0	12,5	12,0	11,0	15,0	14,5	14,0	13,0	12,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	180,0	185,0	190,0	195,5	200,0	170,	175,5	180,0	185,5	190,0
	Прыжок в высоту с места, см	10	15	20	25	30	15,	20	25	30	35
	Тройной прыжок с места, см	5,5	10	15	20	25	6	10	13	15	20
	Десятерной прыжок с места, см	21	25	30	35	40	21,5	22	25	30	35
Силовые качества	Подтягивание на перекладине	14	16	18	20	22	5	6	7	8	9
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на	15	17	19	23	25	10	13	15	18	20

	спине										
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	10,9	10,6	10,1	9,7	9,3	11,2	10,7	10,3	9,9	9,6
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа										
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд										

Результатом реализации Программы является:

на **учебно-тренировочных этапах**:

- Повышение уровня разносторонней физической, функциональной, психологической подготовленности;
- Углубленное изучение основных элементов техники прыжка и техники безопасности;
- Создание благоприятных условий для углубленной специализированной спортивной подготовки;
- Совершенствование техники и тактики прыжка на лыжах с трамплина;
- Развитие специальных физических качеств;
- Повышение уровня функциональной подготовленности;
- Освоение спортивных трамплинов;
- Приобретение и накопление соревновательного опыта, выполнение контрольных и разрядных нормативов.

### **1.7. Формы подведения итогов образовательной программы**

*Соревнования* – важная составная часть спортивной подготовки прыгунов.

Соревновательная деятельность в прыжках на лыжах с трамплина нарастает по мере повышения квалификации спортсменов, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года до 25 раз.

Соревнования в СДЮСШ планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном уровне многолетней спортивной подготовки. На начальных этапах тренировки возможны только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

**Текущий контроль** освоения обучающимися программы курса включает следующие элементы: регистрация посещаемости занятий, оценка поведения и активности на занятиях.

**Промежуточный контроль** представляет собой мониторинг освоения образовательной программы в середине учебного года:

- тесты по теории прыжков на лыжах с трамплина для групп НП и УТ;
- контрольные тесты по общей физической и специальной подготовке;
- участие в соревнованиях по разным видам прыжков на лыжах с трамплина (анализ ранга обучающихся СДЮСШ);

**Заключительный контроль** освоения программы учебного курса предусматривает

- контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке;
- участие в соревнованиях по разным видам прыжков на лыжах с трамплина (анализ ранга обучающихся СДЮСШ).



### Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 7

Виды соревнований	Этап начальной Подготовки (базовый уровень)		Тренировочный этап (углубленный уровень)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2-3	3-4	3-4	3-4
Отборочные	-	-	2-3	3-4
Основные	-	-	4-6	5-7

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Таблица 8

Разделы подготовки	Этап начальной Подготовки (базовый уровень)		Тренировочный этап (углубленный уровень)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	44-56	44-56	40-50	27-35
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11	16-20	29-37
Техническая подготовка (%)	24-31	26-34	20-26	17-23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-8	6-8	6-8	6-8
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4-6	4-6	6-8	8-10

В силу специфики прыжков на лыжах с трамплина организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных лыжников-прыгунов, так как позволяет использовать базы с трамплинами, имеющими разные мощности и профили, а также ранний и поздний снег.

Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах подготовки полностью соответствует возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена. Возможность изучения индивидуальных способностей детей во многом обуславливается хорошей организацией и методикой работы в группах начальной подготовки. Нагрузки должны быть оптимальными как по продолжительности, так и по интенсивности и чередоваться с достаточными для восстановления сил паузами отдыха. При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

**Теоретический раздел программы** определяет минимум знаний, которыми должны обладать учащиеся. Учебный материал по теоретической подготовке необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Теоретические занятия рекомендуется проводить в форме бесед, продолжительностью 10-20 минут, по возможности с демонстрацией наглядных пособий

**Практические занятия** проводятся на учебных и спортивных трамплинах, учебных склонах, лыжных трассах, спортивных и тренажерных залах.

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

Специальную техническую подготовку следует начинать с выполнения не сложных по координации подводящих упражнений. Если тренер пренебрегает этим важным дидактическим принципом, то, как правило, у учащихся появляется ряд серьёзных ошибок в техническом исполнении сложных элементов.

Следует отметить, что использование в чрезмерно большом объёме подводящих имитационных упражнений без достаточного знания основных элементов техники нередко создаёт и закрепляет ложные представления о тончайших механизмах координации мышечных усилий. Всё это в конечном итоге может быть причиной неправильного двигательного навыка, исправить который не всегда удаётся.

**Индивидуальный подход** к обучающимся, реализация дидактических принципов наглядности, доступности, постепенности, систематичности, хорошая экипировка и инвентарь позволяют избежать этих негативных явлений.

Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки детей. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение; вовлекать в движение больше групп мышц, чередуя напряжение с расслаблением; делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание.

## 2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ СДЮСШ ГОУ «БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ» (Таблица 9)

**Особенности построения учебно-тематического плана занятий по программе «Подготовка прыгунов на лыжах с трамплина». Структура годичного цикла предпрофессиональной подготовки по прыжкам на лыжах с трамплина.**

Этап подготовки	Год обучения	Максимальный объём учебно-тренировочной работы (часов в неделю)	Максимальная годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель (часов)
Начальная подготовка	1	6	276
	2	9	414
	3	9	414
Учебно-тренировочный	1	12	552
	2	12	552
	3	18	826
	4	18	826
	5	18	266

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ на 46 недель

**Таблица 10**

Содержание занятий	Этапы подготовки							
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Теоретическая, психологическая подготовка	15	15	15	30	30	53	53	53
Общая физическая подготовка	127	191	191	227	227	239	239	239
Специальная физическая подготовка	33	44	44	99	99	269	269	269
Технико – тактическая	63	112	112	131	131	164	164	164

подготовка								
Выполнение контрольных нормативов	10	10	10	14	14	14	14	14
Углубленное медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	16	23	23	30	30	58	58	58
Восстановительные мероприятия	8	15	15	17	17	25	25	25
ИТОГО: (учебно-тренировочная нагрузка за 46 недель)	276	414	414	552	552	828	828	828
Количество учебных часов в неделю	6	9	9	12	12	18	18	18

### **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА**

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 11

Содержание занятий	Этап обучения		
	НП-1	НП-2	НП-3
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития прыжков на лыжах с трамплина			
1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Экипировка спортсменов.	2		
1.3. Строение и функции организма человека. Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов.	2		
1.4. Общая и специальная физическая подготовка		1	1
1.5. Краткая характеристика прыжков на лыжах с трамплина	3	2	2
1.6. Морально-волевая подготовка юных лыжников-прыгунов		2	2
1.7. Правила соревнований		2	2
1.8. Основы передвижения на лыжах.	3	4	4
1.9. Психологическая подготовка	5	4	4
<b>2. Практическая подготовка.</b>			
2.1. Общая физическая подготовка	127	191	191
2.2. Специальная физическая подготовка	33	44	44
2.3. Техничко - тактическая подготовка	63	112	112
2.5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	16	23	23
2.6. Выполнение контрольных нормативов	10	10	10
2.7. Восстановительные мероприятия	8	15	15
<b>3. Углубленное медицинское обследование</b>	4	4	4
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	276	414	414
Количество учебных часов в неделю	6	9	9

## УЧЕБНЫЙ-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ УТГ – 1, 2

Таблица 12

Содержание занятий	Этап обучения	
	УТ-1	УТ-2
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	30	30
1.1. Краткий обзор состояния прыжков на лыжах с трамплина в России и за рубежом	3	3
1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	3	3
1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	4	4
1.4. Планирование спортивной тренировки	4	4
1.5. Психологическая подготовка лыжника-прыгуна	8	8
1.6. Правила соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина	5	5
1.7. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям	3	3
<b>2 Практика</b>		
2.1. Общая физическая подготовка	227	227
2.2. Специальная физическая подготовка	99	99
2.3. Техничко – тактическая подготовка	131	131
2.4. Выполнение контрольных нормативов	14	14
2.6. Участие в соревнованиях. инструкторская и судейская практика	30	30
2.7. Восстановительные мероприятия	17	17
2.5. Углубленное медицинское обследование	4	4
ИТОГО: (учебно-тренировочная нагрузка за 42 недели)	552	552
Количество учебных часов в неделю	12	12

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП УТГ-3,4,5

Таблица 13

Содержание занятий	Год обучения		
	УТ-3	УТ-4	УТ-5
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1. Перспективы подготовки юных прыгунов на лыжах с трамплина на этапе углублённой тренировки	5	5	5
1.2. Основы техники и тактики в прыжках с трамплина	10	10	10
1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в прыжках на лыжах с трамплина	6	6	6
1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена	10	10	10
1.5. Правила соревнований по прыжкам на лыжах	8	8	8
1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	5	5	5
1.7. Психологическая подготовка	9	9	9
ИТОГО:	53	53	53
<b>Практическая подготовка</b>			
2.1. Общая физическая подготовка	239	239	239

2.2. Специальная физическая подготовка	269	269	269
2.3. Техничко – тактическая подготовка	164	164	164
2.6. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	58	58	58
2.7. Углубленное медицинское обследование	4	4	4
2.8. Восстановительные мероприятия	25	25	25
2.9. Выполнение контрольных нормативов	14	14	14
<b>Количество учебных часов в неделю</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>

### **3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1 Содержание учебной программы для группы начальной подготовки**

##### **1. Теоретическая подготовка**

##### **1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития прыжков на лыжах с трамплина.**

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития прыжков на лыжах с трамплина как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния прыжков на лыжах с трамплина. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования по прыжкам на лыжах с трамплина.

##### **1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Экипировка спортсмена.**

Техника безопасности при проведении занятий на учебном склоне, трамплине.

Лыжи, крепления, ботинки, комбинезон, шлем, очки. Разминочная одежда и обувь. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды при различных погодных условиях.

##### **1.4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Понятие о гигиене. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена юного спортсмена.

Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Роль закаливания при занятиях спортом.

Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

##### **1.5. 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, её роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, в координации движений и в освоении элементов техники.

##### **Краткая характеристика техники прыжка на лыжах с трамплина.**

Роль техники в достижении высот спортивного мастерства в прыжках на лыжах.

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.

##### **1.6. Морально-волевая подготовка**

В группах начальной подготовки основными задачами морально-волевой подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на

тренировочную деятельность. Данный вид подготовки направлен также на формирование решительности, смелости, воли к победе, терпения, настойчивости и другое.

В программы занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. Используя их в тренировочном процессе, следует соблюдать

постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача проявлять предельные мобилизационные возможности.

К числу главных методов морально-волевой подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Воспитание моральных и волевых качеств спортсмена предполагает, с одной стороны, активную позицию тренера, с другой - правильно организованный процесс самовоспитания.

### **1.7. Основные положения правил по прыжкам на лыжах с трамплина.**

Правила соревнований. Виды соревнований. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Техническая информация о трамплине. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

### **1.8. Основы передвижения на лыжах.**

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.

Спуски с гор. Основные требования к стойкам при спуске.

Способы торможения: плугом, упором, боковым, соскальзыванием. Использование сил при торможении.

Классификация поворотов. Основной механизм поворота переступанием, рулением и на параллельных лыжах.

## **2. Практическая подготовка.**

### **2.1. 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.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

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

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 до 50 см). Повороты на носках на 180 – 360 градусов). Прыжки на носках.

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

### **2.2. Специальная физическая подготовка.**

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 походных шаг. Шаг на месте. Переход с шага на бег и наоборот. Остановка во время движения шагом и бегом. Ходьба в чередования с бегом, прыжками (шагом) и преодоление препятствий. Бег с изменением

направления (вперед, назад, боком) и скорости, с внезапными остановками. Бег на короткие дистанции (15, 20, 30, 40, 50, 60 м) с низкого (высокого) старта и с ходу. Прыжки в длину и высоту с разбега, с места. Многоскоки. Метания теннисного мяча, камней, снарядов и т.д.

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

Упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, кольцах, брусьях, коне, гимнастической скамейке, бревне и др.). Простейшие упоры, висы, подъемы, махи и соскоки. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и с партнерами. Групповые упражнения с набивными мячами, булавами, гимнастическими палками. Простейшие прыжки через козла, коня, 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 (на 90, 180, 270, 360 градусов и более). Различные комбинации из названных прыжков.

### **2.3. Техническая подготовка.**

Специально-подготовительные упражнения, включаемые на данном этапе, решают следующие задачи:

- ознакомление с основами техники прыжка на лыжах;
- обучение отдельным элементам техники прыжка на лыжах;
- обучение техники прыжка в целом.

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

Имитационные упражнения. Изучение стойки разгона (на месте). Принятие стойки разгона с шага, прыжком с махом ногой вперед, после прыжка на уступ и в глубину. Изучение стойки приземления (на месте). Спады и прыжки в глубину в стойку приземления. Ходьба выпадами, выпрыгивание с приземлением в выпад на гимнастическом бревне. Принятие положения полета из положения лежа на бревне или перекладине. Принятие положения полета на батуте и после прыжка с подкидного мостика с поддержкой партнером или на лонжах. Изучение подготовки к отталкиванию. Изучение движений рук при отталкивании. Выполнение отталкивания из стойки разгона с последующей опорой руками о предмет, с поддержкой партнера, использование 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.

### **2.4. Тактическая подготовка.**

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

### **2.5. Контрольные упражнения и соревнования.**

Участие в течении года в 4-5 соревнованиях по ОФП и в 3-х и более соревнованиях по прыжкам на лыжах с трамплина по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической и технической подготовленности – см. приложение № 1.

## **3. Углубленное медицинское обследование.**

Постановка на учет и прохождение мед. обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

### 3.2.Содержание программы для групп УТГ -1-2

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

Эффективность спортивного совершенствования обусловлено рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

#### 1. Теоретическая подготовка

1.1. Краткий обзор состояния и развития прыжков на лыжах с трамплина в России и за рубежом.

Этапы развития прыжков на лыжах с трамплина в России и в своём регионе. Люди, внесшие значительный вклад в развитие вида спорта. Традиции своего коллектива.

Итоги выступления российских летающих лыжников на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития прыжков на лыжах с трамплина.

#### 1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по прыжкам на лыжах с трамплина. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений. Приёмы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

#### 1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и её физиологические показатели. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Предстартовая разминка на соревнованиях по прыжкам на лыжах с трамплина.

#### 1.4. Планирование спортивной тренировки.

Планирование учебно-тренировочного процесса в прыжках на лыжах с трамплина. Перспективная, текущая и оперативное планирование.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержания.

Учёт тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный. Месячный и годичный цикл.

#### 1.5. Психологическая подготовка лыжника-прыгуна.

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

Нервно-психологическое восстановление. Средства и методы.

#### 1.6. Правила соревнований. Их организация и проведение.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

#### 1.7. Подготовка инвентаря к тренировке и соревнованиям.

Особенности подготовки и смазки прыжковых лыж. Ремонт инвентаря.



## **2. Практическая подготовка**

### **2.1, 2.2 Общая и специальная физическая подготовка.**

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализация её в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно-массовых мероприятий.

На первом и втором годах обучения в учебно-тренировочных группах, главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, её следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы.

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. Разносторонность и универсальность подготовки спортсменов достигается за счет использования комплексов общеразвивающих упражнений.

Акробатические упражнения. 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 моста и с разбега), колесо и т.д.

Упражнения 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, двусторонняя 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 (3 м). Выполнение сальто вперед, назад со стартовой тумбочки и метрового трамплина.

### **2.3, 2.4 Специальная техническая и тактическая подготовка.**

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе УТ – 1,2 является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

Специально-подготовительные упражнения на данном этапе решают следующие задачи:

- дальнейшее совершенствование отдельных элементов техники прыжка;
- совершенствование техники прыжка в целом.

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

Имитационные упражнения. Принятие стойки разгона после прыжка в глубину с поворотом. Совершенствование стойки разгона на качающейся опоре. Прыжки в стойку приземления при соскоках с гимнастических снарядов, при прыжке 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 (прыжки имеют упор). Тренер страхует прыгунов с помощью лонжи. Обучение (совершенствование) технике и тактике прыжков на лыжах с трамплина и технике передвижения.

Повторение ранее усвоенного учебного материала. Используются упражнения на прыжковых лыжах на трамплине 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.

Обеспечение безопасности

Обучение и совершенствование выполнения правильного падения (на месте; при движении на лыжах).

Контроль за состоянием спортивного инвентаря (лыжи, крепления, ботинки).

## **2.5. Психологическая подготовка.**

Посредством психотехнических игр, изучение познавательных процессов: ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, чувства (эмоции). Эмоциональные чувства личности, воля и её проявление. Темперамент и его роль в воспитании способностей. Талант и его происхождение. Индивидуальные психологические особенности личности.

## **2.6. Инструкторская и судейская практика**

Овладение принятой в спортивном скалолазании терминологией и командным языком для построения отдачи, рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Развитие способности учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приёмов. Составление конспекта занятий и проведение (вместе с тренером) разминки в группе.

## **2.7, 2.8. Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях**

Участие для УТ-1 в течение года в 6-8 соревнованиях по общей и специальной физической подготовке и в 6 и более соревнованиях по прыжкам на лыжах с трамплина в своей возрастной группе.

Участие для УТ-2 в течение года в 6-8 соревнованиях по общей и специальной физической подготовке и в 8 и более соревнованиях по прыжкам на лыжах с трамплина в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической и специальной подготовленности – см. приложение №1.

## **2.9 Восстановительные мероприятия**

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические процедуры, баня, массаж, витамины.

## **3.3.Содержание программы для групп УТГ -3,4,5**

Этап углублённой тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Однако необходимо учитывать, что психика занимающегося в этом возрасте еще не достаточно устойчива. Этот факт существенно влияет на стабильность выступлений в различных соревнованиях. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счёт увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углублённой тренировки спортсмен совершенствует свои технико-тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе тренировки и соревнования. В подготовке прыгуна с трамплина существенно увеличивается объем прыжков на учебных и спортивных трамплинах в летний и зимний тренировочные периоды.

На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный

характер. Основопологающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов лыжников-прыгунов и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

### **1. Теоретическая подготовка**

#### **1.1. Перспективы подготовки юных прыгунов с трамплина на этапе углублённой тренировки**

Принцип индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение тренировки с учётом возрастных особенностей, способностей и уровня подготовленности. Анализ прошедшего учебно-тренировочного этапа подготовки. Пути повышения спортивного мастерства юных спортсменов.

#### **1.2. Основы техники и тактики в прыжках на лыжах с трамплина.**

Методы развития у спортсменов лыжников-прыгунов специализированных восприятий – расстояния, времени, скорости и направления движения.

Ознакомление и детальный осмотр мест соревнований. Опробование трамплина.

Сбивающие факторы, воздействующие на прыгуна с трамплина во время тренировки и соревнований.

Тактика участия в различных видах соревнований, особенности поведения спортсмена в личном и командном первенстве.

#### **1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в прыжках на лыжах с трамплина.**

Понятие о тренировке. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Понятие об обучении, дидактические принципы обучения, доступность и последовательность процесса обучения. Этапы обучения. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годичного цикла тренировки в прыжках на лыжах с трамплина. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

#### **1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.**

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-прыгуна. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Значение разминки и особенности её содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма.

#### **1.5. Правила соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.**

Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Требования к подготовке и оснащённости специальными измерительными приборами трамплина. Подсчёт результатов и определение выполненных разрядов.

#### **1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Приёмы транспортировки пострадавшего.

## **2. Практическая подготовка**

### **2.1, 2.2 Общая и специальная физическая подготовка.**

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится специальной и физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию техники и тактике.

В процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств, ведущая роль на этом этапе должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Повторение упражнений, пройденных в предыдущих группах, со значительным усложнением координации движений, увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, а также достижение взаимосвязи общеразвивающих упражнений со спецификой вида спорта.

### **2.3, 2.4 Специальная техническая и тактическая подготовка.**

Специально-подготовительные упражнения применяются с целью совершенствования темпо-ритмической структуры отталкивания и техники прыжка на лыжах с трамплина в целом.

Содержание занятий по спортивно-технической подготовке включает упражнения, рекомендованные для предыдущих групп подготовки, с акцентом на увеличение амплитуды движений, ритма и интенсивности их выполнения. При этом необходимо широко использовать сопряженный метод воздействия, совершенствуя технические навыки одновременно с воспитанием необходимых лыжнику прыгуну физических качеств. С этой целью их рекомендованных ранее упражнений применяются преимущественно те, которые близко сходны с двигательными действиями в прыжке на лыжах с трамплина.

Дальнейшее совершенствование спортивно-технических навыков предполагает использование современных технических средств – различных тренажеров, позволяющих моделировать действие сил в различных фазах прыжка на лыжах и объективно фиксировать характеристики отталкивания с помощью тензо- и телеметрии, динамографии и видеозаписи.

Дальнейшее совершенствование элементов техники прыжка на лыжах в целом. Использование средств и применение методов, рекомендованных ранее. Включение прыжков на трамплинах с различным профилем (глубинные, вытянутые) мощностью 30, 50, 70 и 90 м, а также имеющих различные углы наклона прыжкового стола. Прыжки при различных метеорологических условиях и состоянии снежного покрова

### **2.5. Психологическая подготовка.**

Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования боевой готовности.

Методы психологической подготовки по воздействию: гетерорегуляция – словесное воздействие (беседа, убеждение, разъяснение, внушение, гипноз), ауторегуляции – формирование чувств, мыслей, самоприказ, самоубеждение. Аутогенная тренировка – психорегулирующая и психомышечная (успокаивающая и мобилизующая).

### **2.6. Инструкторская и судейская практика**

На этом этапе подготовки занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений и приёмов с юными спортсменами младших возрастных групп.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения и проверки правил соревнований. Выполнение обязанностей судьи по измерению, помощника секретаря.

### **2.7, 2.8. Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях**

Участие для УТГ-3 в течение года в 6-8 соревнованиях по общей и специальной физической подготовке и в 10 и более соревнованиях по прыжкам на лыжах с трамплина в своей возрастной группе.

Участие для УТГ-4 в течение года в 8-10 соревнованиях по общей и специальной физической подготовке и в 10 и более соревнованиях по прыжкам на лыжах с трамплина в своей возрастной группе.

Участие для УТГ-5 в течение года в 8-10 соревнованиях по общей и специальной физической подготовке и в 12 и более соревнованиях по прыжкам на лыжах с трамплина в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности – см. приложение №1.

## **2.9 Восстановительные мероприятия**

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические процедуры, баня, массаж, витамины, растения-адаптогены.

## **4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**4.1. Публикации авторов программы по обобщению опыта работы с учащимися**

**4.2. Основные сетевые ресурсы по прыжкам с трамплина:**

[http://www.skijumpingrus.ru/sportnews/news\\_2282.html](http://www.skijumpingrus.ru/sportnews/news_2282.html) Федерация прыжков на лыжах с трамплина

<http://www.olymps.ru/vidy-sporta/ski-jumping> Олимпийские виды спорта

**4.3. Электронные ресурсы:**

**Презентации по темам учебной программы**

**Электронные фотоальбомы, подборка иллюстраций, конспекты теоретических занятий**

**4.4. Нормативные документы по программе.**

Обеспечение безопасности,

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы инструкторской и судейской практики.

**4.5. Проведение антидопинговых мероприятий с обучающимися в соответствии с утвержденным планом. (ежегодно)**

**4.6. Материально-техническое обеспечение учебного процесса.**

№ п.п.	Наименование	Единица измерения (шт., комп. и т.п.)	Расчетная единица (на занимающегося)	Начальная подготовка	Учебно- тренировочный этап
<i>Инвентарь, аксессуары</i>				Количество (в соответствии с табелем обеспечения)	Количество (в соответствии с табелем обеспечения)
1	крепления для прыжковых лыж	пар	на занимающегося	1	1
2	лыжи прыжковые	шт.	на занимающегося	1	1
3	комплект лыжный (лыжи, палки, ботинки с креплениями)	комп.	на занимающегося	1	1
4	очки горнолыжные	комп.	на занимающегося	1	1
5	перчатки лыжные	пар	на занимающегося	1	1
6	шлем защитный	шт.	на занимающегося	1	1
7	ботинки прыжковые	пар	на занимающегося	1	1
8	комбинезон для прыжков на лыжах с трамплина	шт.	на занимающегося	1	1
9	костюм тренировочный лыжный	шт.	на занимающегося	1	1

## 5 ЛИТЕРАТУРА

1 Горные лыжи: уроки на снегу. –М.: Профиздат, 1998.

2 Грозин Е.А. Прыжки на лыжах с трамплина.М.,1971

3 Лыжный спорт. Учебник для вузов. Под редакцией В.В.Фарбея,Г.В.Скорохватовой., Спб., 2007

4 Лыжный спорт, Учебник для институтов физической культуры под общей редакцией

5 Лыжный спорт. Программа соревнований по лыжным гонкам, прыжкам и лыжному двоеборью. М., ФиЗ., 2001

6 М.А. Аграновского – Москва, ФиС 1980.

7 Применение восстановительных средств в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.

8 Прыжки на лыжах с трамплина. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР – Москва, 1984.

9 Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника.М., 2001

10 Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

11 Физическая культура в школе. Методика уроков 1 – 3 классах. Под редакцией Г.П. Богданова. М, Просвещение 1971.

### Литература для учащихся

1 Раменская Т.И. Юный лыжник. М., 2004

2 Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: ФиС, 1987.

3 Энциклопедия физической подготовки к школе – СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПрессГранд», 2002.

## Приложение 1

### ТАБЛИЦА БАЛЛОВ ДЛЯ СДАЧИ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Контрольные упражнения и нормативы  
по общей физической подготовке для групп НП-1,2,3 г.о. (оценка освоение программы)

Таблица 15

Упражнения	Начальная подготовка-1,2,3 года обучения		
	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30 м с ходу (с)	5,8	5,4	5,2
Кросс 500 м (мин,с)	без уч. времени	2,00	1,55
Прыжки (см)			
- в длину с места на двух ногах	145	155	165
- вверх по Абалакову	25	30	
Приседания на одной ногу («пистолетик») (сумма приседаний на обеих ногах)	5	10	35
Сгибание туловища из положения лежа на гимнастической скамейке, стопы закреплены, руки за головой (кол-во раз)	8	12	15
Лыжная гонка 1 км (мин, с)	9,00	8,20	7,00

Контрольные упражнения и нормативы  
по специальной подготовке для групп НП-1,2,3 г.о.

Таблица 16

Упражнения	Мощность трамплина		
	К=10 м	К=10 м	К=20 м
Спуск с горы приземления с трамплина (из 10 баллов):			
в стойке разгона	5	8	10
в стойке приземления	4	7	9
Прыжок на лыжах с уступа на горе приземления ( из10 баллов)		8	10

Прыжок на лыжах с трамплина (из 10 баллов)			
- разгон		8	10
- отталкивание		6	8
- полет		6	8
-приземление		6	8
Оценка техники за прыжок (сумма баллов трех судей)		36	39

Контрольные упражнения и нормативы  
по общей физической подготовке для групп УТ-1,2 г.о. (оценка освоение программы)

Таблица 17

Упражнения	Возраст (лет)		
	11	12	13
Бег 30 м с ходу (с)	4,8	4,6	4,4
Бег 60 м (с)	10,0	9,6	9,0
Кросс (мин,с)			
- 500 м	1,4	-	-
- 1000 м	без уч. вр.	3,5	3,40
Прыжки (см)			
- в длину с места на двух ногах	180	200	220
- вверх по Абалакову	38	42	45
Приседания на одной ногу («пистолетик») (сумма приседаний на обеих ногах)	18	22	30
Сгибание туловища из положения лежа на гимнастической скамейке, стопы закреплены, руки за головой (кол-во раз)	18	24	28
Четыре поворота на 180 гр., прыжком на обеих ногах Д 1 м с последующим бегом на 10 м (с)	5,5	5,2	5,0
Лыжная гонка (мин, с):	6,3	-	-
- 1 км	-	13,00	12,00
- 2 км			

Контрольные упражнения и нормативы  
по специальной подготовке для групп УТ-1,2 г.о. (оценка освоение программы)

Таблица 18

Упражнения	Мощность трамплина		
	К=30 м	К=35 м	К=40 м
Прыжок на лыжах с упора на горе приземления трамплина (из 10 баллов)	10	10	10
Прыжок на лыжах с трамплина (из 10 баллов)	10	10	10



- разгон	8	8	9
- отталкивание	8	8	8
- полет	9	9	9
-приземление			
Прыжок на лыжах с трамплина:	36	36-39	39-42
- оценка техники (баллы)	60	60	60
- оценка длины (очки)	1 юн.	3	2
Выполнение разряда			

Контрольные упражнения и нормативы  
по общей физической подготовке для групп УТ- 3,4,5 г.о. (оценка освоение программы)

Таблица 19

Упражнения	Возраст (лет)		
	14	15	16
Бег 60 м с ходу (с)	8,2	8,0	7,8
Бег 100 м (с)	14,0	13,4	13,0
Кросс 1000 (мин,с)	3,35	3,30	3,2
Прыжки (см)	230	245	265
- в длину с места на двух ногах			
- вверх по Абалакову	48	52	55
- пятискок с 2 ног на 2	1200	1250	1300
Четыре поворота на 180 гр., прыжком на обеих ногах в круге Д 1 м с последующим бегом на 10 м (с)	4,7	4,5	4,5
Лыжная гонка (мин, с):	15,3-	14,3-	-24,00
- 3 км			
- 5 км			

Контрольные упражнения и нормативы  
по специальной подготовке для групп УТ-3,4,5 г.о. (оценка освоение программы)

Таблица 20

Упражнения	Мощность трамплина		
	К=50 м	К=60 м	К=70 м
Прыжок на лыжах с трамплина (из 10 баллов)			
- разгон	10	10	
- отталкивание	9	9	
- полет	9	9	
-приземление	10	10	
Прыжок на лыжах с трамплина:			
- оценка техники (баллы)	45	свыше 45	свыше 45
- оценка длины (очки)	свыше 60	свыше 60	свыше 60
Выполнение разряда	1	1	1

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для реализации  
дополнительной предпрофессиональной программы «Прыжки на лыжах с  
трамплина»**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Лыжи гоночные с креплениями	штук	на каждого занимающегося
2	Комплект прыжковый (ботинки, лыжи, крепления)	компл.	на каждого занимающегося с групп УТ
3	Ботинки лыжные	штук	на каждого занимающегося
5	Палки лыжные	штук	на каждого занимающегося
6	Комплект лыжных мазей и парафинов для подготовки лыж	штук	5 на каждого занимающегося
<b>Дополнительные средства обучения для занятий О.Ф.П. по необходимости.</b>			
1	Сетка волейбольная	штук	1
2	Мяч футбольный	штук	2
3	Мяч волейбольный	штук	10
4	Мяч баскетбольный	штук	20
5	Насос для накачки мячей	штук	1
6	Стойка для прыжков в высоту с планкой	штук	1
7	Маты гимнастические	штук	10
8	Козёл гимнастический	штук	1
9	Скамейка гимнастическая	штук	4
10	Стенка гимнастическая	штук	10
11	Бревно гимнастическое	штук	1
12	Мостик подкидной	штук	1
13	Канат	штук	2
14	Мячи набивные	штук	10
15	Скакалки	штук	20
<b>Контрольно-измерительные и информационные средства</b>			
1	Компьютеры (ноутбуки)	штук	1
2	Табло электронное	штук	1
3	Секундомер электронный	штук	2
4	Принтеры-сканеры(МФУ) цветные, ч/б, сканеры	штук	1

**Приложение 3**

**П Е Р Е Ч Е Н Ь**

**инструкций по охране труда для обучающихся (спортсменов), тренеров-  
преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования  
СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег»  
при организации и проведении учебно-тренировочного процесса**

№	Наименование	Номер
---	--------------	-------

п/п		
1	2	3
<b>Общие</b>		
1	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при несчастных случаях с обучающимися (спортсменами) во время учебно-тренировочного процесса (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-88А-2019
2	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при несчастных случаях с обучающимися (спортсменами), во время учебно-тренировочного, тренировочного процесса (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-104-2019
3	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса, при проведении тренировочных выездов (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-89-2019
4	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировочных выездов (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-105-2019
5	Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма с обучающимися (спортсменами), при проезде в общественном транспорте (для тренера-преподавателя, тренера, педагога дополнительного образования)	ИОТ-90-2019
6	Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма с обучающимися (спортсменами), при проезде в общественном транспорте (для обучающихся, спортсменов)	ИОТ-106-2019
7	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении учебно-тренировочных, тренировочных занятий на улице (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-91-2019
8	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок на улице (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-107-2019
9	Инструкция по охране труда и порядке подготовки и проведения полевых спортивных мероприятий, объединений обучающихся, спортсменов в связи с риском заражения клещевым энцефалитом (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-92-2019
10	Инструкция по охране труда и порядке подготовки и проведения полевых спортивных мероприятий, объединений обучающихся, спортсменов в связи с риском заражения клещевым энцефалитом (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-108-2019
11	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях в спортивном зале (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-93-2019

12	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях в спортивном зале (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-109-2019
13	Инструкция по охране труда при участии в спортивных соревнованиях (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-111-2019
14	Инструкция по охране труда при проведении и участии в спортивных соревнованиях (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-95-2019
15	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении занятий на спортивных площадках ГБОУ «Балтийский берег» для тренера-преподавателя, тренера, педагога дополнительного образования	ИОТ-246-2019
16	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях на спортивных площадках ГБОУ «Балтийский берег» для обучающихся, спортсменов СДЮСШ.	ИОТ-247-2019
17	Инструкция по охране труда для методиста, инструктора-методиста	ИОТ-163-2019
18	Инструкция по охране труда для тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования	ИОТ-166-2019
19	Инструкция по охране труда для тренеров	ИОТ-205-2019
20	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок по плаванию в бассейне (для тренеров-преподавателей, тренеров по парусному спорту, рафтингу).	ИОТ-250-2019
21	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок по плаванию в бассейне (для тренеров-преподавателей, тренеров по парусному спорту, рафтингу).	ИОТ-251-2019
<b><i>Прыжки на лыжах с трамплина</i></b>		
22	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного процесса при проведении занятий на улице в зимний период (для тренеров - преподавателей по прыжкам на лыжах с трамплина)	ИОТ-98-2019
23	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного процесса при проведении занятий на улице в зимний период (для обучающихся отделения прыжки на лыжах с трамплина)	ИОТ-114-2019
24	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного процесса при проведении тренировок по лыжной беговой и прыжковой подготовке (для тренеров-преподавателей по прыжкам на лыжах с трамплина)	ИОТ-96-2019
25	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного процесса при проведении тренировок по лыжной беговой и прыжковой подготовке (для обучающихся отделения прыжки на лыжах с трамплина)	ИОТ-112-2019
26	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного процесса при проведении тренировок на трамплинах (для тренеров - преподавателей по прыжкам на лыжах с трамплина)	ИОТ-97-2019

27	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного процесса при проведении тренировок на трамплинах (для обучающихся по прыжкам на лыжах с трамплина)	ИОТ-113-2019
----	---	--------------

## Приложение 4

### ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

Предпрофессиональная подготовка более широка, чем достижение высоких спортивных результатов. Воспитание спортсменов является первой и главной задачей любого тренера. Успех воспитательной работы в огромной степени зависит от личности тренера, от его умения сочетать свои усилия с воспитательным воздействием семьи, школьного и спортивного коллективов.

Немалое значение имеет и форма воспитательной работы; она должна быть интересной, активной, живой, творческой. В воспитательной работе со спортсменами не должно быть места формализму, демагогии, скучным рассуждениям общего характера, «разжёвыванию» прописных истин. Такая работа идёт в процессе спортивной деятельности коллектива: тренировках, общении до и после тренировки, совместных проведениях праздников, походах, обсуждении того или иного события. Участие в соревнованиях класса, школы, района способствует развитию чувства чести коллектива, закладывает основу патриотизма.

В процессе развития ребёнка как спортсмена неизбежно происходит его приобщение к спортивной истории родного города, страны. Исключительное значение в воспитании патриотизма имеет создание традиций в коллективе. Молодые спортсмены с большим интересом слушают рассказы тренера о своём виде спорта, его истории, примерах выдающихся спортсменов, особенно, если эти спортсмены воспитаны в данном коллективе. Этот интерес нужно всячески поддерживать и развивать.

Воспитание трудолюбия едва ли не основной стержень воспитательной работы. На конкретных и живых примерах нужно показать спортсменам, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Особенно наглядно этот факт можно подтвердить, рассказав о тренировке лучших представителей «своего» вида спорта, а также сильнейших спортсменов из других видов спорта. Трудолюбие не воспитаешь, упражнясь мало, тренируясь редко и нерегулярно. Понимая это, тренер должен знать, что в отличие от тренировки взрослых спортсменов в основе тренировки детей должна быть, прежде всего, игра. Не следует это упрощать и принимать буквально. Квалифицированный тренер может любую или, во всяком случае, большую её часть превратить в игру. Игрой может быть длительный бег, если разработан «сценарий», по которому неожиданно меняются ведущие, препятствия, направления, скорость и характер бега. Игровой интерес поддерживается, прежде всего, пониманием происходящего, возможностью проявить себя в групповых или одиночных действиях, направленных на достижение определённой цели. Цель может заключаться в том, чтобы забить гол, быть самым ловким, пробежать больше других, и во многом другом. Игра незаметно приучает детей к нагрузке, делает её привычной необходимостью. Потребность в нагрузке - это начало спортивного трудолюбия, воспитанного в игровой тренировке.

Хорошо помогает в формировании психологии труженика спортивный дневник. Для этого в конце недели, месяца и года в нём должны подводиться какие-то итоги.

Среди разнообразных методов морального воспитания особое значение имеет личный пример тренера, так как все остальные методы могут дать настоящий эффект лишь в том случае, если тренер пользуется авторитетом у спортсменов. Высокий авторитет тренера позволяет успешно применять в воспитательной работе такой действенный метод, как убеждение. Спортсмены верят своему наставнику, и эта вера становится одним из

важных факторов, способствующих достижению успехов. Убеждение ни в коей мере не должно превращаться в длинные и однообразные нотации. Оно должно быть живым и доходчивым.

Поощрение является исключительно эффективным методом воспитания. Поощрение должно оказывать воздействие не только на поощряемого, но и на его товарищей. Поощряя одного, мы создаём стимул для других. Формы поощрения разнообразны. Это и одобрение, и похвала, и награждение. Главное условие в применении поощрения - это своевременность. Запоздавшее поощрение не только не приносит желаемого воспитательного эффекта, но более того, создаёт у спортсмена впечатление, что его успехи безразличны и тренеру, и окружающим. Поощрять ученика нужно не только за победы и рекорды, сколько за его трудолюбие, дисциплинированность, а также за достижения в учёбе. Смысл поощрения состоит в том, чтобы вовремя поддержать спортсмена, укрепить его уверенность в своих силах, в правильности поступков.

Такой эффективный метод воспитания, как наказание, требует очень внимательного и вдумчивого отношения. Прежде всего, наказание должно быть справедливым и своевременным. Величина наказания должна соответствовать степени проступка спортсмена, однако за одно и тоже нарушение сильнейший спортсмен должен быть наказан строже, чем новичок.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами всё более важное значение приобретает интеллектуальное (умственное) воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; воспитание умения анализировать приобретённый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной и социальной деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается главным образом на теоретических занятиях, при самостоятельной работе с книгами, в совместной работе с тренером по анализу соревнований, по разработке планов.

Спортивный коллектив является важнейшим фактором воспитания юных спортсменов. В коллективе спортсмен развивается всесторонне: в нравственном, умственном и физическом отношениях; приобретает определённые социальные навыки. Конечной целью спортивного коллектива является подготовка его членов к активной социальной жизни, к достижению высоких спортивных результатов. Спортивный коллектив даёт оценку поступкам, поведению, отношению к порученному делу того или иного юного спортсмена, что помогает ему разобраться в себе, в своём характере. Формирование спортивного коллектива - это сложный педагогический процесс, в котором главную роль играет тренер. В спортивном коллективе возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами команды, между спортивными противниками. При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, проводить походы, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества юного спортсмена формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена (т.е. максимальные для данного состояния) волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и соревнований.

Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе спортивных занятий предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели. Основными средствами и методами воспитания целеустремлённости являются расширение и углубление теоретических знаний в области физической культуры и спорта, особенно в избранном виде спорта. Спортсмену должны быть понятны не только ближайшие планы. Они должны

знать, как планируют занятия, какая оценка дана каждому занятию, какой проведён анализ ошибок, и каковы причины успехов в процессе тренировки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первого же занятия. Строгое соблюдения правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое выполнение указаний тренера, отличное поведение на спортивных занятиях, в школе и дома - на всё это должен обращать внимание педагог.

Инициативность состоит в способности к самостоятельным действиям. Для развития инициативности и активности широко используются подвижные и спортивные игры и другие виды двигательной активности, в ходе которых занимающиеся должны быстро и правильно оценивать внезапно возникшую обстановку, продумывать и избирать целесообразный план действий в этой обстановке, решаться на самостоятельные действия.

Стойкость - это волевое качество, проявляющееся в особо трудных условиях. Основными его компонентами является мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Одним из действенных средств воспитания стойкости является организация тренировочных занятий и соревнований, содержащих в себе значительные трудности для юных спортсменов.

Решительность - это выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Решительность воспитывается в процессе выполнения упражнений, которые должны содержать элементы нового и неожиданного, а также трудности, преодоление которых связано с проявлением решительности.

Воспитание настойчивости и упорства в достижении цели - одна из важнейших задач в подготовке юного спортсмена. Для воспитания этих качеств необходимо не только стремиться к цели, но и верить в её достижение. Юным спортсменам следует постоянно разъяснять, что без преодоления трудностей на тренировке они не могут достигнуть высот спортивного мастерства.

Выдержка и самообладание – способность сохранять ясность ума, управлять своими действиями в условиях утомления, при неожиданных неудачах, а иногда даже при успехе, т.е. в ситуациях, типичных для соревнований по спортивному ориентированию. Как видно из изложенного, волевые качества достаточно разнообразны, и воспитание каждого из них требует конкретного подхода.

Особое место в морально-волевой подготовке занимает психологическая мобилизация прыгуна перед стартом.

## Приложение 5

### *титульный лист*

*(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)*

## СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Занимающегося

(ФИО)

**СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег»**

(наименование организации)

Вид спорта \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

*2 и последующие страницы*

Дата тренировочного занятия: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения тренировочного занятия:

Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		



[illegible]