

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**по программе «Прыжки 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 (46 недель )**

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 подготовка	63	112	112	131	131	164	164	164
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 46недель)	276	414	414	552	552	828	828	828
Количество учебных часов в неделю	6	9	9	12	12	18	18	18

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>
Количество учебных часов в неделю	6	9	9

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

Содержание занятий	Этап обучения	
	УТ-1	УТ-2
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
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

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>