ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
«БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ»
(ГБНОУ «Балтийский берег»)

П Р И К А З

«01» августа 2023 года № 68

Санкт-Петербург

Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и Порядком разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом ГБОУ «Балтийский берег» от 05.04.2023 № 28 и на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 907, Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.12.2022 №1165 и Распоряжения Комитета по образованию от 24.07.2023 № 953-р Об утверждении устава ГБОУ «Балтийский берег» в новой редакции

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Утвердить дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе согласно приложению к настоящему приказу.

2. Признать утратившим силу приказ ГБОУ «Балтийский берег» от 13.04.2023 №49 «Об утверждении дополнительной образовательной программы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 630651793F93E62B0211EC418C633C6A
Владелец: Заикин Андрей Анатольевич
Действителен: с 23.08.2023 до 15.11.2024

спортивной подготовки «прыжки на лыжах с трамплина» на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе.

3. Настоящий приказ вступает в силу с 01 сентября 2023 года.

4. Контроль за выполнением приказа возложить на директора спортивной школы Гуреева М.В.

Генеральный директор **А.А. Заикин**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим (тренерским)
советом спортивной школы
Протокол № 3
от «13» марта 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
приказом ГБНОУ «Балтийский берег»
от «01» августа 2023 года № 68
(приложение)

РАССМОТРЕНО
Научно-методическим советом
Протокол № 5
от «15» марта 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе, реализуемая спортивной школой государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения Санкт-Петербурга «Балтийский берег»

Срок реализации программы (8лет) на этапах:
Этап начальной подготовки– 3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Авторы-разработчики:
Дерябин Анатолий Сергеевич,
тренер-преподаватель,
Мерхелева Татьяна Викторовна,
инструктор-методист

Санкт-Петербург
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Оглавление	2
1. Общие положения	4
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	14
4. Объем Программы	16
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	16
6. Годовой учебно-тренировочный план	21
7. Календарный план воспитательной работы	23
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26
9. Планы инструкторской и судейской практики	31
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	33
11. Система контроля	36
12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	38
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	39
14. Рабочая программа по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»	44
15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	45
16. Содержание программы для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет	68
17. Содержание программы для учебно-тренировочного этапа, этапа спортивной специализации) свыше трех лет	70
18. Учебно-тематический план	73
19. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	76
20. Условия реализации Программы	77

21. Материально-технические условия реализации Программы	77
22. Кадровые условия реализации Программы	78
23. Сетевая форма реализации Программы	79
24. Информационно-методические условия реализации Программы.	80
Приложение №1 Примерный годовой учебно-тренировочный план	83
Приложение №2 Психологическая подготовка	84
Приложение №3 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки	96
Приложение №4 Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование	98

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, 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 07.12.2022 № 1165[1] (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина» - 0410005611Я

Дисциплина	Номер-код						
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 - смешанные	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
HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования	041	003	3	6	1	1	Я
HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования - смешанные	041	009	3	6	1	1	Я
HS свыше 110	041	002	3	6	1	1	Л
HS свыше 185 (полеты на лыжах)	041	004	3	8	1	1	М

1.2. Программа разработана ГБНОУ «Балтийский берег» в соответствии с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденной приказом Минспорта России от 07.12.2022 № 1165, а также следующих нормативных актов:

[1] (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 71366).

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

Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказом Минспорта России от 02.11.2022 № 907 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (с изменениями и дополнениями);

Приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

Приказом Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культуры 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» (с изменениями и дополнениями);

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

Правил вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от от 09.03.2016 № 226 (с изменениями и дополнениями).

1.3. Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование,

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного в мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта, *(ч.1 ст.84 Федерального закона № 273-ФЗ).*

1.4. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (далее - НП);

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);

1.5. 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. Также цель программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапов подготовки.

1.6 Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки, изложенным в ФССП.

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;

укрепление здоровья;

получение знаний об антидопинговых правилах и их соблюдение.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

укрепление здоровья;

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

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;

изучение и соблюдение антидопинговых правил, отсутствие их нарушений

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Прыжки с трамплина «ski jumping» – один из самых популярных и зрелищных зимних видов спорта. Его исторической родиной считается Норвегия, а развитие этой дисциплины как вида спорта началось во второй половине XIX века. Прыжки с трамплина дебютировали в олимпийской программе уже на первых зимних Играх 1924 года в Шамони, и с тех пор они неизменно входят в программу Олимпиад.

Все крупные соревнования по прыжкам с трамплина организуются Международной федерацией лыжного спорта (FIS).

2.2. Прыжки на лыжах с трамплина – это зимний вид спорта, который включает прыжки на лыжах со специально оборудованных для этого трамплинов, характеризующиеся сложной техникой, требующей от спортсмена смелости, ловкости, быстроты и совершенной координации движений. Прыжки на лыжах совершают со специально оборудованных трамплинов. Трамплин является достаточно сложным сооружением, составными частями которого являются стартовая площадка, гора разгона, стол отрыва с уклоном примерно 10^0, гора приземления, площадка выката и остановки.

Классификация трамплинов по расчётной длине прыжка (её также называют мощностью трамплина) представлена в таблице 2.

Таблица 2

Описание трамплинов	Мощность (размер трамплина) HS	Мощность (размер трамплина) W
Малые	до 49 м	до 44 м
Средние	50 – 84 м	45 – 74 м
Нормальные	85 – 109 м	75 – 99 м
Большие	более 110 м	более 100 м
Лётные	более 185 м	более 170 м

Примечание:

HS – мощность трамплина (размер трамплина – расстояние, измеряемое от края стола отрыва до конца зоны приземления в точке);

W – мощность трамплина (номинальный размер трамплина – расстояние между краем стола отрыва и точкой K (конструкционная точка)

В настоящий момент, руководствуясь международными правилами соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина, мощность трамплина определяется в зависимости от показателей точки «К» или точки «HS».

Конструкционная точка «К» является среднестатистическим результатом дальности прыжка, выполненного спортсменами со средней стартовой скамейки при наиболее вероятных погодных условиях.

В свою очередь, точка «HS» («Hill Size») – это показатель номинальной высоты (размера) склона трамплина, линейно связанный с точкой «К». Точку «HS» также можно считать критической точкой, поскольку, перелетая её, спортсмены рискуют получить травму.

В программу зимних Олимпийских игр с 1924 включены прыжки с трамплина средней мощности, а с 1964 соревнования стали проводить и с трамплинов большой мощности. С 1992 года личные соревнования у мужчин проводят на трамплинах К-90 и К-120 м, командные – на трамплине К-120 м. Женщины впервые приняли участие в Олимпийских играх 2014 г. в Сочи.

2.3.1. Правилами данного вида спорта также дается определение основных понятий, характеризующих систему упражнений данного вида спорта: спортивное соревнование и спортивная дисциплина.

Соревновательное упражнение (прыжок) состоит из пяти основных фаз: разгона, отталкивания, полёта, приземления и выката, выполнение каждой из которых имеет свою специфику. Слаженное выполнение всех элементов, координация тела в воздухе — это важнейшие технические элементы в арсенале прыгуна. Спортсмен, совершающий разгон, находясь в условиях нарастающей скорости, должен принять устойчивое и оптимальное положение «стойки разгона» для выполнения отталкивания от стола отрыва. В момент отталкивания спортсмену требуется совершить активное и технически точное и своевременное разгибание ног, позволяющее принять наиболее выгодное аэродинамическое положение тела в фазе формирования и выйти на наиболее высокую траекторию в полете, с минимальной потерей скорости. В полете от спортсмена требуется сохранение баланса между движениями собственного тела и лыж на всем его

протяжении. Во время фазы приземления спортсмен из безопорного положения, принимая позицию «телемарк», выполняет безопасный переход к устойчивому скольжению и остановке на горе приземления и контруклоне.

2.4. Изменялись с годами и правила проведения соревнований. Если первоначально единственным критерием при определении победителей была дальность прыжка, то затем стала оцениваться и техника его исполнения – и итоговая оценка спортсмена получалась как сумма дальности его полета и судейских баллов. В 2009 году в правила соревнований были дополнительно введены так называемые компенсации, учитывающие погодные условия (силу и направление ветра) в момент исполнения прыжка конкретным спортсменом, а также стартовые ворота, которые определяли длину его разгона.

Спортсмены, принимающие участие в официальных соревнованиях, подразделяются на следующие возрастные группы:

мужчины и женщины - 20 лет и старше;

юниоры и юниорки - 15 - 19 лет;

юноши и девушки - 15 - 17 лет;

юноши и девушки - 12 - 14 лет;

мальчики и девочки - 10 - 11 лет.

Спортсмен может быть допущен к соревнованиям старшей возрастной группы, следующей непосредственно за той, к которой он относится, если уровень его спортивной квалификации соответствует уровню квалификации старшей возрастной группы. В спортивных дисциплинах возрастной группы без ограничения возраста (мужчины, женщины) допускаются спортсмены, достигшие возраста 15 лет, если уровень их спортивной квалификации соответствует уровню квалификации старшей возрастной группы.

Соревновательный сезон начинается 1 июня текущего года и заканчивается 31 мая следующего года. Для участия в соревнованиях спортивного сезона с 1 июня по 31 мая, спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала спортивного сезона.

Критерии допуска к участию в соревнованиях определяются положением (регламентом) о соревнованиях. Допуск спортсменов к участию в соревнованиях осуществляется при наличии оригинала страхового полиса или оригинала договора страхования спортсмена от несчастных случаев, жизни и здоровья.

Для спортсменов моложе 15 лет в комиссию по допуску предоставляются также ходатайство тренера спортсмена и письменные разрешения родителей или законных представителей спортсмена.

Для спортсменов, выступающих в более старших возрастных группах, в комиссию по допуску, также предоставляется ходатайство тренера.

Порядок предоставления документов и их перечень указывается в положении (регламенте) о соревнованиях.

В индивидуальных соревнованиях итоговый спортивный результат определяли общей суммой очков, полученных спортсменом за дальность и технику выполнения двух зачетных прыжков.

Пример: в первом зачетном прыжке лыжник получил 50 очков за технику и 56 - за дальность, а во втором - 54 и 60 очков соответственно. Его итоговый результат составит: 50 + 56 + 54 + 60 = 220 очков.

В командных соревнованиях участвуют четыре спортсмена от каждой страны, результат определяют общей суммой очков за технику и дальность двух зачетных прыжков каждого участника команды, т.е. за восемь прыжков.

Основные термины в прыжках на лыжах с трамплина

Индивидуальные соревнования – турнир прыгунов с трамплина в личном первенстве. Как правило, включает в себя три этапа – квалификацию, по итогам которой определенное количество спортсменов отбирается в основные соревнования, а также две финальные попытки каждого прыгуна. Распределение мест происходит по сумме баллов, набранных спортсменами за два прыжка основных соревнований.

Командные соревнования – мужские, женские или смешанные соревнования, в которых места распределяются по сумме баллов, набранных за два прыжка основного турнира каждым из четырех спортсменов одной команды.

Мощность трамплина – характеристика трамплина, которая определяет примерную расчетную дальность прыжка на нем.

К-пойнт – характеристика зоны приземления трамплина, определяющая точку изменения ее выпуклой поверхности на вогнутую. В настоящее время используется в качестве одной из основных характеристик трамплина.

Хиллсайз (HS) – введенная в 2004 году характеристика трамплина, определяющая точку зоны приземления, где угол ее наклона составляет 32 градуса.

Нормальный трамплин – трамплин, на котором точка К-пойнт располагается на отметке 90 метров.

Большой трамплин - трамплин, на котором точка К-пойнт располагается на отметке 120 метров.

Гора разгона – часть трамплина, по которой спортсмен скользит на лыжах, набирая скорость перед отталкиванием и полетом. Считается, что наиболее благоприятный угол наклона горы разгона составляет 30-35 градусов.

Стол отрыва – более пологая часть горы разгона, с которой происходит отталкивание прыгуна непосредственно перед полетом.

Стартовые ворота – позиция на горе разгона, с которой спортсмен начинает движение. В зависимости от погодных условий, может меняться по ходу соревнований, и в таком случае разница в длине разгона участников учитывается системой автоматических компенсаций при определении итоговой оценки.

Компенсация – добавка или снижение баллов к итоговой оценке спортсмена, в зависимости от условий выполнения прыжка (скорость и направление ветра в момент отталкивания, расположение стартовых ворот). Рассчитывается автоматически с учетом каждого из факторов.

Зона приземления – часть трамплина, на которой происходит приземление спортсмена после полета. Имеет пологую наклонную часть непосредственно для приземления прыгуна и пологий подъем для последующего торможения.

Телемарк – использующийся всеми современными спортсменами стиль приземления, при котором одна нога находится впереди другой, а руки разводятся в стороны для сохранения равновесия и баланса.

Полеты на лыжах – соревнования спортсменов на специальных трамплинах самой большой мощности с К-пойнт не менее 185 метров, с которых можно совершать прыжки на 200 метров и более. Главные полетные трамплины расположены в Планице (Словения), Викершунде (Норвегия), Оберстдорфе (Германия), Бад-Миттерндорфе (Австрия) и Гаррахове (Чехия), но на последнем с 2014 года по настоящее время соревнования не проводятся.

2.5. Оздоровительное значение лыжного спорта заключается в благотворной обстановке занятий, вовлечении в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, протекающей в благоприятной обстановке, возможности легко регулировать нагрузку.

Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков.

2.6. В тренировках и соревнованиях развиваются физические качества— выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений, воспитываются смелость, настойчивость и другие психологические качества.

2.7. Чтобы называться олимпийским видом спорта, прыжки на лыжах прошли долгий путь от традиций некоторых северных стран до официально признанного спорта. Он постоянно развивается, привлекает к себе все большее внимание. По всему миру идет строительство новых объектов, разрабатываются новые проекты. Это все говорит о несомненном развитии спорта и его перспективном будущем

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по годам обучения, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе приведены в таблице 3 в соответствии с ФССП

Таблица 3

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

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1	9-11	10
	2	10-12	10
	3	11-13	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	11-14	8
	2	12-15	8
	3	13-16	8
	4	14-17	8
	5	15-18	8

3.2. Зачисление в учебно-тренировочные группы на новый учебный год проводится с 1 января. В течение года также возможен прием в организацию, при наличии вакантных мест в группах.

3.2.1. На этап начальной подготовки зачисляются дети в возрасте не младше 9 лет. Определяющим условием приема детей является желание детей заниматься спортом, отсутствие медицинских противопоказаний для освоения данной программы[2] и успешное прохождение индивидуального отбора (успешная сдача

[2] наличие у поступающего в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям спортом, утвержденного Приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культуры 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» (с изменениями и дополнениями).

нормативов по общей физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе (Таблица 11).

3.2.2. На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не младше 11 лет с отсутствием медицинских противопоказаний для освоения данной программы[2]. На данный этап обучения зачисляются, лица, прошедшие индивидуальный отбор (успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки), и имеющие необходимый уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) (Таблица 12, 13). В случае, успешного прохождения индивидуального отбора

поступающим (сдача нормативов по общей физической и специальной физической подготовке), при отсутствии необходимого уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), кандидат на поступление. по решению педагогического (тренерского) совета спортивный школы может быть зачислен при соблюдении следующих условий:

наличие протокола официальных соревнований, подтверждающего выполнение необходимого разряда, в соответствии с ЕВСК и (или) спортсмен является членом сборной команды Санкт-Петербурга.

3.3. Возможен перевод обучающихся из других организаций при выполнении следующих условий:

предоставления справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

успешное прохождение индивидуального отбора (выполнение контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап подготовки);

соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап и год подготовки.

4. Объем Программы

4.1. Объем программы и распределение учебно-тренировочной нагрузки представлены в таблице 4.

Таблица 4

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по прыжкам на лыжах с трамплина

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	10	16	16
Общее количество часов в год	312	416	416	520	520	520	832	832

4.2. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

5.1. Организация учебно-тренировочных занятий: Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

5.2. Для реализации программы предусмотрены как групповые, так и индивидуальные занятия. Также возможна организация учебно-тренировочного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.3. 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;

разбор соревнований, видеоматериалов, дискуссия в чате.

5.3.1. Соотношение объема проведенных теоретических и практических занятий дистанционно определяется недельным циклом.

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

5.4. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

5.4.3. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.[3]

5.5. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

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

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

не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

5.6. Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя

---

[3] в соответствии с п.3.6.2 Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

5.6.1. Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в соответствии с Приложением №3 к ФССП в таблице 5.

5.6.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства.

Таблица 5

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2.Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

5.7. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

5.7.1. Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5.7.2. Объем соревновательной деятельности указан в соответствии с Приложением №4 к ФССП в таблице 6.

Таблица 6

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные		3	6	9
Отборочные	-	-	2	3
Основные	-	2	6	8

5.8. Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план

6.1. Учебно-тренировочный процесс ведется в Учреждении в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

6.2. 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 Учреждения. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

6.3. Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указаны в таблице 7 в соответствии с Приложением №5 к ФССП.

6.4. Примерный годовой учебно-тренировочный план указан в приложении №1 к Программе.

Таблица 7

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий
в структуре учебно-тренировочного процесса
на этапах спортивной подготовки

п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	52-57	44-56	42-52	28-33
2.	Специальная физическая подготовка *(%)*	9-11	9-11	16-20	29-37
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4-6	6-8	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	25-33	26-34	20-26	17-23
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	2-6	2-6	2-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4

6.5. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся;

проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

7. Календарный план воспитательной работы

7.1. Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

7.2. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее не только во время учебно-тренировочных занятий, но и во время учебно-тренировочных сборов, выездов и соревнований, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

7.3. Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной

спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания

7.4. Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом годового учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

7.5. Основной календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в общем годовом плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - 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.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-	В течение года

		преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (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, культура поведения	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в:физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.Воспитание активной гражданской позиции			
5.1.	Теоретическая и практическая подготовка	Мероприятия для обучающихся антикоррупционной направленности и мероприятия по антитеррористической деятельности: лекции и беседы …	В течение года

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

8.1. Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, (ч. 1 ст. 26 Федерального закона N° 329-ФЗ).

8.2. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, (ч. 2 ст. 26 Федерального закона N° 329-ФЗ).

8.3. В спортивной школе осуществляется реализациямер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

8.4. Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

8.5. Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;

формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);

участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;

ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;

ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по прыжкам на лыжах с трамплина.

8.6. Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

медицинские и психологические последствия допинга;

допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае

выявления нарушений;

анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;

организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;

привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);

знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

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

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

ежегодная оценка уровня знаний.

8.8. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся

соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

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

Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

8.10. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование

запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

8.11. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде спортивной школы ГБНОУ «Балтийский берег». Также, в разделе «Антидопинг» на сайте ГБНОУ «Балтийский берег».

8.12. Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» *(п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).*

8.13. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 8. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом плане антидопинговых мероприятий с указанием ответственных исполнителей.

Таблица 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Обучающимся даются знания о вреде допинга для здоровья
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте

			РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Обучающимся даются знания о правах обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить обучающихся пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей

9. Планы инструкторской и судейской практики

9.1. Одной из задач спортивной подготовки обучающихся является подготовка к роли помощника тренера - преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта – прыжки на лыжах с трамплина, выявление спортсменов, обладающих склонностями к тренерско-преподавательской деятельности, с перспективой ихобучения и работы в области спорта.

9.2. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

9.3. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях внутри школьного и городского уровня. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

9.3.1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Уметь составить конспект и провести разминку (комплекс общеразвивающих упражнений) в группе.

Уметь определить и исправить ошибку в выполнении действий у обучающихся.

Уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

9.4. Для получения звания судьи по спорту на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации каждый должен освоить следующие навыки:

Знать правила соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина, права и обязанности судейской коллегии

Участвовать в судействе внутри школьных соревнований совместно с тренером-преподавателем.

9.5. План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 10.

Таблица 10

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Не предусмотрены		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с

			судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».

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

10.1. Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

10.2. Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

этапные и текущие медицинские обследования;

врачебно-педагогические наблюдения.

10.3. Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

10.3.1. на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с

установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

10.3.2. на учебно-тренировочном этапе – медицинское заключение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях, выданное обучающемуся после прохождения им углубленного медицинского осмотра.

10.4. Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

10.5. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

10.6. Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия,

гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

10.7. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

10.8. Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

10.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 11.

Таблица 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной	2 раза в 12 месяцев

	программе медицинского обследования)	
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

11. Система контроля

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

11.1.1. 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:

<u>На этапе начальной подготовки:</u>

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

12.1. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

12.2. Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий (в течение года) контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

12.3. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования, сдача текущих контрольных нормативов (при необходимости).

12.4. Промежуточная аттестация включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся и проводится Учреждением 1 раз в год. Она включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов (испытаний) и оценку результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, а также выполнение квалификационных требований для перехода на следующий год (этап) обучения.

12.5. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной

нетрудоспособности), травмы.[4]

12.6. В случае, если обучающийся не выполнил требования, предъявляемые к нему программой спортивной подготовки (т.е. не прошел промежуточную аттестацию), Учреждение предоставляет указанному лицу однократную возможность дальнейшего прохождения спортивной подготовки на том же этапе спортивной подготовки с предъявлением требований, установленных программой.

12.7. Итоговая аттестация включает в себя оценку уровня освоения Программы обучающимися и проводится Учреждением по завершении обучения по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Она включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов (испытаний) и оценку результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, а также выполнение квалификационных требований (разрядных норм) для перехода на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на этап совершенствования спортивного мастерства или этап высшего спортивного мастерства.

12.8. Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся спортивной школы «Балтийский берег».

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

13.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Прыжки на лыжах с трамплина» и

[4] п.5 приказа Министерства спорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

13.2. Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12, 13, 14, 15

Таблица 12

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			мальчики	девочки	мальчики		девочки	
Год обучения			1 год	1 год	2 год	3 год	2 год	3 год
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более			
			6,2	6,4	6,0	5,8	6.2	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин,с	не более		не более			
			6,10	6,30	5,50	5,40	6,20	6,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее			
			10	5	13	15	7	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее		не менее			
			+2	+3	+4	+4	+5	+5
1.5.	Челночный бег 3х10	с	не менее		не менее			
			9,6	9,9	9,3	9,0	9,5	9,3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее			
			130	120	140	150	130	135
1.7.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение	количество раз	не менее		не менее			
			20	17	20	23	17	20
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее			
			25	20	25	30	20	25

Таблица 13

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1,2,3 года обучения по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши/ юниоры			девушки/юниорки		
Год обучения			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1. Норматив общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 60 м	с	не более					
			10,4	10,0	9,6	10,9	10,6	10,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более					
			10,20	9,50	9,20	12,10	11,40	11,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			18	22	26	9	10	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+5	+6	+7	+6	+8	+10
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более					
			8,7	8,4	8,2	9,1	8,9	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			160	170	185	145	150	155
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее					
			40	40	45	35	35	40
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»						

Таблица 14

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4,5 года обучения по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши		девушки	
Год обучения			4 год	5 год	4 год	5 год
1. Норматив общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более			
			9,0	8,5	10,0	9,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более			
			8,50	8,30	10,40	10,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			30	32	12	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+9	+10	+12	+14
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более			
			8,0	7,6	8,5	8,3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			195	205	160	170
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее			
			50	50	45	45
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивный разряд – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

Таблица 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	Девушки/ юниорки/ женщины
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не менее	
			7,2	8,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			55	50
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

14. Рабочая программа по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

14.1. Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

14.2. Рабочая программа тренера - преподавателя составляется ежегодно на каждый реализуемый этап и год обучения спортивной подготовки на основании Программы Учреждения в соответствии с Положением о структуре, порядке разработки, утверждении рабочей программы тренера-преподавателя спортивной школы.

14.3. Рабочая программа тренера - преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту прыжки на лыжах с трамплина на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера - преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

15.1. Теоретическая подготовка

Темы по теоретической подготовке отражены в учебно-тематическом плане (таблица 16).

15.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

15.2.1. Подготовка лыжников характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств: гибкость, координацию движений и равновесие, силу, быстроту, выносливость. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевые упражнения. Проводятся в начале занятий с целью организации учебной группы, воспитания дисциплинированности и коллективизма, а также для развития правильной осанка у детей. Строевые приемы: стойки – «Смирно»!, «Вольно»! команды «Остановись»!, «Равняйсь»! (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.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и

боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

15.2.2. Комплекс упражнений по ОФП.

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

Упражнения на развитие гибкости:

Общеподготовительные упражнения, применяемые для развития гибкости, основаны на сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учёта специфики вида спорта:

1)Упражнения в движении:

Ходьба на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы;

Ходьба в полуприседе, в приседе;

ходьба с круговыми движениями руками;

ходьба с поворотом туловища;

ходьба с отведением прямых рук назад из различных И.П. (И.П.-руки вверху в замке; И.П.- руки в стороны; И.П. –руки за спиной в замке);

ходьба с наклоном на каждый шаг и обязательным выпрямлением;

ходьба выпадами с поворотом туловища.

2) Упражнения на месте:

повороты туловища с отведением прямых рук назад из И.П. руки перед грудью согнуты в локтях;

наклоны в сторону с различными положениями рук;

повороты туловища из И.П. наклон вперёд , руки в стороны;

круговые движения, наклоны и повороты головой;

наклоны вперёд из различных И.П. (ноги вместе, ноги врозь широко, ноги скрестно);

наклоны назад прогнувшись;

круговые движения туловищем и ногами (коленями, стопой, в тазобедренном суставе

из И.П. стоя на одной ноге);

выпады вперёд и сторону с удержанием положения;

перенос туловища из И.П. сед на правой, левая сторону на другую ногу.

3)Упражнения у гимнастической стенки (ГС):

из упора о ГС, ноги на расстоянии 1м- поочерёдное сгибание и разгибание стопы;

вис на ГС;

из И,П. стоя боком к ГС вплотную, хват ближней рукой на уровне бедра, дальней рукой- хват выше головы, отведение туловища в противоположную сторону от опоры;

пружинистые наклоны вперёд прогнувшись из И.П. стоя лицом к ГС на расстоянии, хват руками на уровне пояса;

И.П. тоже, наклоны вперёд до пола опираясь руками о рейки поочерёдно;

из И.П. стоя спиной к ГС повороты туловища с опорой о ГС;

из И.П. стоя лицом к ГС на одной ноге другая согнута в колене с опорой на 3-4 перекладину, пружинистые движения к ГС (в И.П. можно менять положение колена- вверх, в правую и левую сторону, так же положение опорной ноги- на полной стопе или стоя на носке);

статическое упражнение из того же И.П., но с опорой на 4-5 рейку;

из И.П. стоя спиной к ГС на одной ноге другая согнута в колене с опорой на 3-4 перекладину, приседания на опорной ноге до касания коленом ГС;

стоя спиной к ГС вплотную хват руками на уровне бедра, наклоны вперёд с поочерёдным перебиранием руками до нижней рейки;

из И.П. стоя лицом к ГС на одной ноге другая прямая с опорой на 3-4 перекладину, пружинистые наклоны к ГС и к опорной ноге;

из того же И.П. удержать наклон;

наклон к опорной ноге с последующим поворотом туловища к ГС из И.П. стоя боком к ГС на одной ноге, другая на опоре коленом и голенью на 3-4 рейке;

махи ногой вперёд –назад с большой амплитудой из И.П. стоя боком к ГС держась за опору;

махи ногой из стороны в сторону с большой амплитудой из И.П. стоя лицом к ГС держась за опору.

4) Упражнения на гимнастических матах (ГМ):

И.П. сед на ГМ ноги согнуты руки в упоре сзади, касание коленьями пола спереди;

И.П. тоже , поочерёдно положить голень одной и второй ноги коленом внутрь;

И.П. сед на ГМ ноги согнуты стопы вместе колени разведены в стороны, руками плавно опускаем колени до горизонтального положения;

И.П. тоже, наклоны вперёд, руки держат стопы неподвижно;

И.П. сед на голени на ГМ, стопы не развёрнуты- удержать положение 10сек.;

тоже И.П. но стопы развёрнуты наружу, руки за спиной выполняют хват на уровне лопаток –правая рука вверху, левая внизу, затем удержать положение по 8сек и сменить положение рук;

тоже И.П. но стопы развёрнуты наружу, лечь на спину зафиксировать положение 10сек;

повороты туловища с последующей фиксацией положения из И.П. сед правая нога прямая левая согнута в колене и поставлена с правой стороны правой ноги;

тоже упражнение, поменяв ноги в И.П.;

повороты туловища с последующей фиксацией положения из И.П. сед правая нога согнута голень на ГМ, левая нога согнута в колене и поставлена с правой стороны правой ноги;

тоже упражнение, поменяв ноги;

наклоны вперёд из различных И.П. (сед ноги прямые, сед ноги согнуты в коленях скрестно, сед одна нога прямая другая согнута, сед одна нога прямая стопу другой ноги положить на бедро, сед ноги прямые в стороны);

из И.П. лёжа на спине ноги согнуты руки согнуты в упоре, встать в положение «мост» и зафиксировать его 2-3сек;

из И.П. лежа на животе руки согнуты в упоре, выпрямить руки, прогнуться, посмотреть назад.

Упражнения на развитие координации движений и равновесие:

1) Упражнения на месте:

круговые движения руками в разные стороны;

круговые движения кистями в «замке» и головой в разные стороны;

удержание равновесие в положении стоя на одной ноге, другую ногу взять за голень. (колено прижато к груди; колено отведено в сторону; пятка прижата к ягодицам);

махи одной ногой вперёд – назад, стоя на другой;

тоже стоя на возвышении.

2) Упражнения на ГМ:

перекат в группировке назад из И.П. упор присев на шейны отдел позвоночника с последующим возвращением назад и выпрыгиванием в высоту;

встать и сесть из положения сед ноги согнутые скрестно;

кувырки вперёд по матовой дорожке;

тоже с последующим пробеганием по прямой;

повороты боком по матовой дорожке из И.П. лёжа на ГМ поперёк вытянув руки вверх;

тоже с последующим пробеганием по прямой;

продвижение по матовой дорожке из упора присев в упор лёжа с последующим одновременным подтягиванием ног в упор присев;

продвижение по ГМ на локтях в положении лёжа;

3) Упражнения на гимнастической скамейке (ГСК) в движении:

пробегание по узкой и широкой ГСК;

ходьба на носках, на пятках, спиной вперёд;

ходьба с поворотом на 360;

бег на четвереньках;

ходьба ногами вперёд в положении упора сзади, таз поднят;

тоже спиной вперёд.

4) Упражнения на ГС в движении:

ходьба по первой рейке по всей длине ГС одна нога на пролёте;

тоже но с поворотом на 360;

лазанье вверх-вниз по свей длине ГС;

лазанье вверх- вниз с перелезанием через турник;

ходьба на руках по турнику.

5) Упражнения на преодолевание препятствий (полосы препятствий, эстафеты):

бег змейкой вокруг препятствий (деревья, ГСК, ГМ, стойки);

на бегу подлезание и перепрыгивание через гимнастическую тумбу;

бег с поподанием мячом в цель.

6) подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол).

Упражнения на развитие силы:

Собственно силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила). Средства развития силы: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, статических упражнений.

Упражнение с собственным весом:

отжимание от пола из положения упора лёжа сгибая и разгибая руки;

отжимание от пола из И.П. упор сзади ноги согнуты сгибая и разгибая руки;

тоже опираясь о первую рейку ГС, ноги прямые;

подтягивание на низкой и высокой перекладине;

из И.П. лёжа на спине руки в стороны ноги вверх поочередное опускание ног в одну и другую стороны;

из положения лёжа на спине круговые движения ногами («велосипед») в одну и другую сторону;

из И.П. лёжа на спине правая ногу вверху левая внизу, смена положения ног не касаясь пола;

из И.П. лёжа на спине подъём прямых ног за голову

из И.П. лёжа на спине руки за головой ноги подняты вверх, подъём верхней части туловища;

- подъём туловища руки за головой из положения лёжа на спине ноги в различных положениях(ноги согнуты; ноги согнуты и лежат на ГСК; ноги прямые; ноги согнуты скрестно);

тоже но с поворотом туловища в одну и другую сторону;

лёжа на животе руки за головой, подъём и опускание туловища, прогибая спину, ноги не подвижно;

тоже упражнение на ГСК в парах;

из И.П. лёжа на животе руки вытянуты вперёд, одновременное поднимание рук и ног, прогибая спину;

приседание на всей стопе;

выпрыгивание на месте из низкого приседа;

ходьба в низком приседе;

из И.П.о.с. глубокий выпад вперёд с последующим возвращением в И.П. поочерёдно меняя ноги;

тоже в сторону;

упор лёжа -упор присев;

5-ти кратный прыжок;

упражнения на ГС:

подъём на носки стоя лицом к ГС, держась за перекладину;

стоя на правой ноге, левая на пятке опорной ноги на первой рейке лицом к ГС согнутыми руками держась за перекладину, подъём на носок и глубокое опускание на стопе; тоже другой ногой;

стоя на правой ноге лицом к ГС, левая нога согнута в упоре на 4-5 рейку руками хват за рейку выше головы – подъём вверх до выпрямления согнутой ноги прижавшись к ГС и возвращение в И.П.;

тоже другой ногой;

из виса на турнике руки согнуты лицом к ГС медленно выпрямляя руки опускаемся вниз до положения виса, ставим одновременно обе ноги на ГС на уровне пояса и возвращаемся в И.П.;

из виса спиной на ГС подъём согнутых ног к груди;

Специальная силовая тренировка в статодинамическом режиме мышечного сокращения (сокращенная амплитуда).

Цель. Увеличение силы окислительных мышечных волокон и повышение мощности аэробного порога, улучшение состояния эндокринной и иммунной систем.

Упражнения могут выполняться с собственным весом, внешним отягощением (утяжелители, гантели, штанга), на тренажерах, с резиновым эспандером. Вес отягощения или сопротивления 25-45% от максимума.

Основное требование к выполнению упражнений: движения выполняются медленно, с сокращенной амплитудой, без мышечного расслабления, с постоянным напряжением работающих мышц, без пауз, дыхание спокойное, без задержек, на преодолевание отягощению выполняется выдох, на уступающую работу – вдох.

Все упражнения рекомендуется выполнять в виде серий. Каждая серия состоит из подходов, разделенных небольшими интервалами отдыха (30-60 сек). Последовательность серий на различные мышцы и интервалы отдыха между ними составляет круг.

Перед каждой серией первого круга рекомендуется выполнить упражнение с полной амплитудой на 8-12 раз до легкого локального утомления мышц для разминки и подбора веса отягощения, после небольшого произвольного отдыха начать выполнение серии.

Длительность подхода: 30-60 сек (оптимально 35-45 секунд).

Отдых между подходами: 30-60 секунд (оптимально 30-40 секунд).

Кол-во подходов в одной серии: 2-4.

Вес отягощения и интенсивность нагрузки подбирается следующим образом:

1-й подход: до легкого локального утомления в работающих мышцах.

2-й подход: до ощущения «жжения» в работающих мышцах, в конце подхода (5-15 секунд)

упражнение выполняется на ощущении сильного «жжения».

3-й, 4-й подход в серии упражнение выполняется до отказа работающих мышц. В одном подходе выполняется 5-15 повторений, в зависимости от вида упражнения, индивидуальных особенностей и вида внешнего отягощения.

Отдых для мышечной группы, на которую выполнялась серия, до начала выполнения следующей серии на эту же мышечную группу должен составлять не менее 5-7 мин. В этот интервал можно выполнить серию на другую мышечную группу.

Отдых между сериями на разные мышечные группы: 2-5 мин (легкая растяжка, аэробная работа на группу мышц, участвующую в серии на ЧСС аэробного порога).

В развивающей тренировке выполняется 3-4 серии на каждую мышечную группу, в тонизирующей тренировке 1-2 серии.

Все подходы в силовых тонизирующих тренировках выполняются только до легкого локального утомления мышц, но не «до отказа».

Примеры упражнений:

1. Мышцы передней поверхности бедра.

Приседания до угла в коленном суставе 90о, разгибание до угла 130-150о (расстояние между коленями при выполнении упражнения не меняется и равно расстоянию между стопами) с собственным весом, отягощением (к примеру грифом от штанги, либо штангой легкого веса 25-35кг).

Разгибания ног в тренажере без расслабления мышц.

Подъем согнутой в коленном суставе ноги, стоя на одной ноге, используя для отягощения утяжелители, эспандер. Подъем прямой или чуть согнутой ноги лежа (утяжелители, эспандер).

Жим ногами, расстояние между коленями при выполнении упражнения не меняется и равно расстоянию между стопами, сгибание до угла в коленном суставе 80-90о разгибание до угла в коленном суставе 140-150о.

Приседания в полувыпаде по 30-40 сек. на каждую ногу, используя небольшие (20-30кг) отягощения.

Приседания на двух, или одной ноге .

Повторения в упражнениях в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

2. Ягодичные мышцы.

Экстензия (сгибание-разгибание туловища) на наклонной скамье с опорой на бедра (акцент на ягодичные мышцы и заднюю поверхность бедра), короткая амплитуда, разгибание туловища до горизонтали.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-40 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

3. Мышцы наружней и внутренней поверхности бедра.

Сведение бедер в тренажере.

Приведение-отведение ноги, стоя, используя для отягощения резиновый эспандер, кроссовер или лежа на боку (одна нога согнута, стопа на полу, другая (ближняя к полу) выполняет приведение-отведение вверх-вниз, стопа параллельна полу, носок на себя, бедро работающей ноги не касается пола, можно использовать утяжелители).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 40-45 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

4. Мышцы задней поверхности бедра.

Сгибание ног в тренажере.

Разгибание (отведение назад) бедра стоя или лежа с применением утяжелителей, резиновых эспандеров.

Подъем и опускание таза в упоре сзади на полу (опора на одну ногу).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-45 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

5. Мышцы голени.

Подъемы на носки с собственным весом или внешним отягощением (штанга).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

6. Мышц передней поверхности плеча (двуглавая мышца плеча).

Подтягивание на невысокой перекладине ноги на Земле с сокращенной амплитудой.

Упражнения на тренажерах на сгибатели плеча, упражнения с гантелями.

Без расслабления мышц.

Серия: 2-3 подхода по 20-40 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

7. Мышцы задней поверхности плеча (трехглавая мышца плеча).

Сгибание разгибание рук в упоре лежа.

Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.

Разгибание в локтевом суставе на тренажерах.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

8. Грудные мышцы.

Отжимания с широкой постановкой рук, локти направлены в сторону от тела.

Жим штанги лежа.

Разведение гантелей лежа (до уровня горизонтали, локти согнуты).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-3 подхода по 20-40 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

9. Мышцы живота.

Сгибание разгибание туловища, лежа на полу, ноги согнуты в коленях; руки за головой, либо на наклонной скамье.

Вынос ног вперед в упоре на брусьях, либо в висе на шведской стенке.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 40-50 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

10. Косые мышцы живота (талия сбоку).

Сгибание туловища с небольшим поворотом и подъем согнутой ноги в одну и ту же сторону, ноги согнуты, стопы на полу, руки за голову, колено тянуть к локтю.

Выполняется поочередно на каждую сторону.

Сгибание туловища лежа, ноги согнуты и развернуты в одну сторону (касаются пола).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

11. Мышцы спины.

Экстензия (разгибания туловища) на полу (одновременное поднимание чуть согнутых в коленях ног и прямых рук, либо одной руки и чуть согнутой в колене разноименной ноги.

Разгибания на наклонной скамье с короткой амплитудой с опорой на гребни подвздошных костей таза (не допускать переразгибания в поясничном отделе), второй вариант, руки расслаблены и выпрямлены, опущены перпендикулярно полу (в руки можно взять дополнительное отягощение).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-40 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Силовая тренировка с околомаксимальными усилиями с отягощениями

Цель. Увеличение силы окислительных и гликолитических мышечных волокон, улучшение межмышечной регуляции, увеличение предельного времени работы на соревновательных мощностях.

Основная идея данного режима, упражнения выполняются практически до отказа на 4-6 повторений в подходе. Данный режим увеличивает мышечную силу, не увеличивая при этом мышечную массу, что очень желательно для видов спорта, направленных на проявление выносливости.

Примеры упражнений

Приседание со штангой в тренажере или машине Смидта с околомаксимальными усилиями на 4-6 повторений практически до отказа.

Передняя поверхность бедра. Сгибание разгибание ног в коленном суставе на тренажере на 4-6 повторений практически до отказа.

Задняя поверхность бедра. Разгибание ног в тренажере на 4-6 повторений практически до отказа.

Жим платформы ногами на 4-6 повторений в подходе практически до отказа.

Жим штанги лежа на 4-6 повторений в подходе практически до отказа.

Количество подходов на упражняемую группу мышц 2-3 для тонизирующей тренировки, 5-9 для развивающей тренировки. Интервал отдыха между подходами 2-3 мин – ходьба, легкая растяжка упражняемых мышц и туловища.

Тренировка в эксцентрическом режиме

Цель. Увеличение силы и окислительных возможностей окислительных мышечных волокон мышц, работающих в уступающим режиме.

1. Выпрыгивание из упор-присед вверх с акцентированной уступающей работой мышц ног при приземлении.

2. Прыжки на скакалке на мягкой поверхности.

3. Выпады вперед на одну ногу на спуске с акцентированным медленным опусканием таза вниз.

4. В положении упор лежа прыжковые движения руками и ногами с продвижением вперед и обратно, в стороны.

5. Подтягивание на перекладине с очень медленным опусканием вниз.

6. Отжимания от земли, на брусьях с акцентированным медленным опусканием вниз.

7. Сгибание, разгибание туловища, с акцентированной медленной уступающей работой.

8. Экстензия на мышцы спины. Разгибание сгибание туловища с акцентированной медленной уступающей работой.

9. Работа на тренажерах на 8-10 повторений в подходе, преодолевающий подход с обычной скоростью, уступающий режим, акцентировано медленно

Упражнения на развитие скорости:

челночный бег на отрезке 10м;

прыжок в длину с места;

ускорения на 30-100 м с максимальными усилиями;

ускорения в гору с максимальными усилиями.

эстафеты;

быстрое приседание на 10сек;

многоскоки;

сочетание вышеприведенных упражнений в одном подходе

Упражнения на развитие выносливости:

равномерный спокойный кросс по ровной и по дорогам слабопересечённой местности (40 мин -1.5 часа);

кросс – походы бегом и на лыжах (3-4 часа);

лыжи в равномерном темпе (1.5-2 часа);

спортивные игры.

15.2.3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направл.ена на развитие физических качеств, специфических для спортсменов-прыгунов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

15.2.4. Комплекс упражнений по специальной физической подготовке (СФП). Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из положения лежа.

Приседания на двух ногах.

Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах

Ходьба и бег.

Шаг на месте.

Переход с шага на бег и наоборот.

Остановка во время движения шагом и бегом.

Изменение скорости движения.

Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием бедра, выпадами, в приседе, в полуприседе, приставным и скрестным шагом.

Ходьба в различном направлении, меняя темп, положение и характер работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и с забрасыванием назад голени, на прямых ногах, с подниманием прямых ног вперед и с отведением их назад, спортивная ходьба.

Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости с внезапными остановками.

Бег скрестным шагом (боком).

Бег на короткие дистанции 30, 50, 60 метров.

Упражнения, направленные на развитие и совершенствование основных физических качеств и общей координации движений обучающихся, а также для повышения функциональных возможностей организма. Общеразвивающие упражнения выполняется на месте и в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группами или с партнером.

Упражнение для рук и плечевого пояса. Руки в стороны, вперед, вверх, перед грудью, к плечам, за голову, за спину.

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

Наклоны туловища вперед и назад со сгибанием и разгибанием 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 (гантели, набивные мячи).

Упражнения для ног. Стойки: ноги врозь, на носках, поочередно на одной ноге. Полуприседания и приседания (быстро и медленно) на одной ноге и на двух

ногах. Упражнения для голеностопного сустава. Удержание стопой отягощения (гантели, набивного мяча и т.д.). Прыжки на носках я т.д.

Упражнения в лазании. Лазание по наклонно поставленным скамейкам, гимнастическим стенкам. Упражнения в равновесии.

Ходьба по гимнастической скамейке, то с закрытыми глазами, то же на носках с перешагиванием через набивные мячи.

Ходьба по гимнастической скамейке.

Повороты на носках, на 180-360°. Прыжки. Упражнения со скакалкой. Упражнения с использованием скакалки для улучшения координации и ловкости движений у обучающихся.

Прыжки со скакалкой.

Прыжки через длинную скакалку.

Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед и назад. Прыжки выполняются на двух, одной и со сменой ног.

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке.

Упражнения в равновесии и в сопротивлении.

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.

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.

Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты.

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской, расстановкой и с обиранием различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

15.2.5. Техническая подготовка

Прыжки с трамплина. Для изучения и совершенствования элементов техники прыжка с трамплина рекомендуется применять специальные имитационные упражнения и упражнения для отработки фазы разгона. Из основной стойки быстро принять стойку разгона на эстакаде. Задержаться, чтобы почувствовать, что из этого положения легко выполнить отталкивание. Выпрямиться и повторить движение еще несколько раз. То же, но на лыжах (сделать подскок вверх). То же, спускаясь на лыжах по склону. Начинать на пологих склонах, постепенно переходя к более крутым и т.д. Упражнения для отработки отталкивания. Из стойки разгона принять по сигналу исходное положение 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. Принять положение полета в упоре лежа на высокой опоре, повторить и почувствовать указанное положение. Стоя на одной ноге, принять положение полета и отвести 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 отталкивание вперед-вверх, принять положение полета с помощью пояса для страховки-лонжи (без лыж и с лыжами) и др. Упражнения для отработки приземления. Из основной стойки выпадом принять положение приземления. То же упражнение на лыжах. Из положения взлета, стоя, увеличить наклон и прийти в положение приземления. Прийти в 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 весь прыжок в целом. С разбега, толчком двумя ногами о пружинистый мостик прыжок вверх-вперед, принять положение полета. Прийти в положение приземления и зафиксировать его. То же упражнение, но через предмет, снаряд я т.д. Выполнять прыжок с подкидной доской, подкидного мостика. В воздухе принять положение полета, опускаться в положение приземления. Прыжки на лыжах с тренировочных трамплинов.

Прыжки на лыжах с трамплина – классическое, целостно-динамическое упражнение, выполняемое лыжником на высоте 2-8 м со скоростью до 110 км/час в различных условиях погоды. Какие требования применяются к спортсмену при выполнении прыжка на лыжах с трамплина?

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

а) разгон – это умение собранно, решительно выполнить стартовый бросок на лыжах с эстакады трамплина переменным шагом или прыжкам, 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, лазание и т.д.;

спуски на лыжах в различных стойках с гор различной крутизны, спуски на одной лыже.

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

упражнения в метании и бросках теннисных, волейбольных мячей из различных исходных положений, в различных направлениях;

ведение баскетбольного мяча одной, двумя руками, шагом, бегом;

ведение футбольного мяча ногой, зигзагами между лежащими набивными мячами в шахматном порядке, эстафеты с мячами;

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

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

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

упражнения на брусьях, низкой и высокой перекладинах;

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

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

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

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 300-2000м (после пробега отдых в виде ходьбы и упражнений, успокаивающих дыхание);

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

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

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

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

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

Пятое требование – упражнение подводящего характера без лыж и на лыжах с применением тренажеров и специальных зимних приспособлений. ПРИМЕЧАНИЕ: при подборе подготовительных и подводящих упражнений основное внимание уделяется на их соответствие данному виду спорта; при

выполнении упражнений добиваться от занимающихся ловкости, грациозности, непринужденности, ритмичности, пластичности, мягкости, раскованности. При обучении элементам техники прыжков на лыжах рекомендуется следующая методическая последовательность:

- приземление,
- разгон,
- отталкивание,
- полет

Такая последовательность обучения неслучайна, так как занимающиеся после этого чувствуют себя намного устойчивее при спусках с гор на лыжах. В начале обучения все элементы прыжка выполняются на месте без лыж, затем на коротких лыжах без палок в средней, низкой, высокой стойках со склонов различной крутизны, выполнение стойки приземления с выдвижной ногой вперед «телемарк», на ровном месте без прыжка и прыжком вверх с опорой на палки, спуски на лыжах с выдвижением 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 лонжы и страхующего тренера;

изучение и совершенствование техники выхода в полет и полета на укороченных и прыжковых детских лыжах со снежных кочек, учебных склонов, учебных трамплинов. На тренировочных занятиях по лыжной подготовке 25-30% необходимо отводить изучению и совершенствованию горнолыжной техники, 15-20% - лыжным гонкам. 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.

15.2.6. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка в прыжках на лыжах с трамплина состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в прыжках с трамплина. Знания по тактике прыгуны получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших прыгунов, просмотре кинограмм, кинокольцовок и кинофильмов. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка в прыжках на лыжах с трамплина - это практическое овладение тактикой прыжка путем применения различных техник в зависимости от погодных условий и скольжения. Составления схемы полета,

выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д., а также умение сконцентрироваться и правильно использовать технику полета во время отрыва, полета и приземления с трамплина. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

15.2.7. Психологическая подготовка

Материалы по психологической подготовке приведены в Приложении 2.

16. Содержание программы для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет.

16.1. Теоретическая подготовка.

Темы по теоретической подготовке отражены в учебно-тематическом плане (таблица 16).

16.2. Практическая подготовка

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки.

16.2.1. На учебно-тренировочном этапе преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. 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 спортсменов-прыгунов.

16.2.2. Эффективность спортивного совершенствования обусловлена 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.

16.2.3. Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на данном этапе должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

16.2.4. Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в прыжках на лыжах с трамплина является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс на учебно-тренировочном этапе необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления.

16.2.5. Общая и специальная физическая подготовка.

Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

На учебно-тренировочного этапе в прыжках на лыжах с трамплина рекомендуется использовать упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Следует широко использовать методы саморегуляции.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около предельного веса.

Основными средствами развития общей и специальной выносливости у юных прыгунов является кроссовый бег, спортивные игры, бег на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АнП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

16.2.6. Технико-тактическая подготовка

Совершенствование технико-тактических действий:

во время прыжка (разгон, отрыв, полет, приземление).

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 лонжы и страхующего тренера;

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

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

Элементы слаломной подготовки.

16.2.7. Психологическая подготовка

Материалы по психологической подготовке приведены в Приложении № 2.

17. Содержание программы для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет

17.1. Этап спортивной специализации в прыжках на лыжах с трамплина приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. В прыжках на лыжах с трамплина доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

17.2. На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное

планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основополагающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов-двоеборцев на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

17.3. Главным направлением данных этапов является подготовка и успешное участие в соревнованиях. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать 30-40 раз в год и сосредоточиться на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах. Тренировочный процесс по сравнению с предыдущими этапами подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку

17.4. Теоретическая подготовка.

Темы по теоретической подготовке отражен в учебно-тематическом плане (таблица 16)

17.5. Практическая подготовка

17.5.1. Общая и специальная физическая подготовка

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-5 годов обучения в прыжках на лыжах с трамплина для развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около предельного веса.

Основными средствами развития общей и специальной выносливости у юных

двоеборцев является кроссовый бег, спортивные игры, бег на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АнП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности.

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств — не менее чем на 80-85%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки двоеборцев на этапе спортивного совершенствования должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

17.5.2. Технико-тактическая подготовка.

Надо постоянно развивать тактическое мышление — создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этапе углубленной тренировки в прыжках спортсмены

совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы спортсмен мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение совершать прыжок при любых погодных условиях, быстро и координированно - является важной составной частью технико-тактического мастерства в прыжках на лыжах с трамплина.

На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники классических лыжных ходов и элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, обучение подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, обучение ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

Все более значительная роль в совершенствовании техники прыгунов отводится соревновательному методу.

Уровень технико-тактической подготовки в конце тренировочного этапа должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях, например, в соревнованиях с общем стартом, эстафетах, ночном ориентировании и ее индивидуализацию.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скорости. Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

17.5.3. Психологическая подготовка

Материалы по психологической подготовке приведены в Приложении № 2.

18. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указывается по этапам спортивной подготовки и приведен в таблице 16

Таблица 16

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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 культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды

	судейства. Правила вида спорта			(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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные

	тактической подготовки. Основы техники вида спорта			представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

19. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

19.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на лыжах с трамплин» основаны на особенностях вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина», по которым осуществляется спортивная подготовка Учреждения.

19.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

19.2.1. К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

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

не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня;

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.

20. Условия реализации Программы

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

21. Материально-технические условия реализации Программы

21.1. Учреждение, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

21.2. 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 тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от23.20.2020 №1144 «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 (тестов0 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 №61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение №3 к Программе);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение №4 к Программе);

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;

обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

22. Кадровые условия реализации Программы

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

22.2. 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), 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).

22.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

22.4. Работники направляются Организацией на курсы повышение квалификации 1 раз в четыре года на основании приказа руководителя Организации.

23. Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимися Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и

иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и(или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

24. Информационно-методические условия реализации Программы

24.1. Список литературы

Андреев, В.А. Прыжки на лыжах с трамплина / В. А. Андреев, Г. Р. Ниренберг. - М. : Физкультура и спорт, 1956. - 231с. : ил.

Багин Н.А. К теории полета лыжника при прыжках с трамплина / Н. А. Багин, Ю. И. Волошин, В. П. Евтеев // Теория и практика физической культуры. - 1997. - N 2.-С.9-11.

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

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

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

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.

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 М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.

Галли, А.П. Учебные лыжные трамплины / А. П. Галли. - М. : Физкультура и спорт, 1967. - 20 с. - (Библиотечка "Спортивные сооружения").

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

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

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

Зебзеев, В.В. Методика технической подготовки юных прыгунов на лыжах с трамплина: монография Пермь, Издательско-полиграфический комплекс «ОТ и ДО», 2016. – 86 с.

Злыднев, А. А. Средства тренировки общей и специальной направленности в подготовке квалифицированных лыжников-двоеборцев СПб.:ФГУ СПБНИИФК, 2013. – С. 40-44.

Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра- спорт, 2000 – 367 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. – 290 с.

Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты М.: Физкультура и спорт, 2001. – 322 с.

Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта М.: Физическая культура, 2010. – 203 с.

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

Ниренберг Г.Р., Прыжки на лыжах с трамплина : учебное пособие для тренеров. - М. : Физкультура и спорт, 1964. - 228 с

Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 33 – 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.

Сытник Г.В., Ашкинази С.М., Боцман О.С. и др. Психологическая превенция и психологическая интервенция девиантного поведения у спортивного резерва с помощью социально-психологического тренинга: учеб.-метод. пособие. – М.: ООО «Сам Полиграфист», 2023. – 232с.

Русинов В.П., Техническая подготовка двоеборцев в прыжках на лыжах с трамплина с использованием тренажеров : дис. ... канд. пед. наук / В. П. Русинов ; ЛНИИФК. - Л., 1989. - 172с.

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.

24.2. Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности, включая электронные базы данных по прыжкам на лыжах с трамплина:

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

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

Олимпийский комитет России http://www.olympic.ru/

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

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

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

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

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

Спорт-экспресс http://winter.sportexpress.ru/ski_jump/

offsport.ru http://www.offsport.ru/ski/

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

Приложение №1

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		от 10		от 8	
1.	Общая физическая подготовка	144	188	208	240
2.	Специальная физическая подготовка	31	42	90	254
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	16	44
4.	Техническая подготовка	56	66	66	94
5.	Тактическая подготовка	16	20	28	35
6.	Теоретическая подготовка	40	52	55	63
7.	Психологическая подготовка	16	32	42	58
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	5
9.	Инструкторская практика	-	-	2	3
10.	Судейская практика	3	4	3	3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	3
12.	Восстановительныемероприятия	2	3	4	30
Общее количество часов в год		312	416	520	832

Приложение № 2

Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды.

Значение психических качеств

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовка заключается в том. что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется Уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях .

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.). Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Специфика вида спорта предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена. Так, спортсменам, специализирующимся на спринтерских дистанциях спортивного ориентирования, присущи такие качества, как склонность к лидерству, независимость, высокий уровень мотивации, склонность к риску, умение сконцентрировать в нужный момент все свои силы и отдать их для победы. Но одновременно им часто свойственны недоверчивость, стремление избежать подчиненной роли, упрямство, склонность к конфликтам.

Для спортсменов, специализирующихся на длинных дистанциях, характерны активность, способность к перенесению высоких нагрузок, умение подчинять личные интересы общественным, отсутствие мнительности. Однако они нередко

недостаточно уверены в собственных силах, нуждаются в лидере, склонны к своеобразным поступкам и суждениям.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу.

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь.

В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п.

У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом — быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым и др. С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности — выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или получить крупные денежные вознаграждения и др.

Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любознательность, целеустремленность, патриотизм, честолюбие,

индивидуализм, коллективизм, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена.

Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирование и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощрений и наказаний, эмоциональность тренировочных занятий, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, особенности личности тренера .

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер должен формировать систему отношений к разным сторонам тренировочного процесса, обеспечивающих успешность спортивной деятельности. Элементами системы отношений спортсменов к тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные. Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного спортсмена (характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой). Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте — целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание .

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задача и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Спортсмен должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний, Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя а отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное

возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действии и поступков.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности. Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа. Вот почему волевая подготовка должна базироваться на формировании у спортсменов нравственных чувств усовершенствовании интеллектуальных способностей, таких, как ширина, глубина и гибкость ума, самостоятельность мышления и т.п.

Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. Воспитание волевых качеств спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным — вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

Для реализации названных требований в процессе воспитания волевых качеств применяется целый ряд методических приемов: использование

неблагоприятных метеорологических условий; вариативность трасс, площадок, мест тренировок, расположения снарядов; преодоление сверхсоревновательного времени; уменьшение площади для действий, создание мнимых усложнений; опробование соревновательных трасс, мест, режима, соревнования с различными (сильными и слабыми) соперниками; создание неожиданных препятствий различной степени трудности и др. Наряду с этим широко используются одобрение, похвала, поощрение, критика, пример, убеждения и т.д.

Важным разделом волевой подготовки спортсмена является последовательное усиление самовоспитания на основе самопознания, осмысления сути своей деятельности. Сюда входят такие компоненты, как: а) соблюдение общего режима жизни; б) самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы; в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и им подобных методов и приемов; г) постоянный самоконтроль.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную; перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления

трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения цсихической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления. Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевую настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена. Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений — нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах; психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями — анализ прошедших выступлений; ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Успешность выступлении спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

1) оптимальное возбуждение — «боевая готовность». Это состоянием характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;

2) перевозбуждение — «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;

3) недостаточное возбуждение — «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;

4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться .

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других — препятствуют. В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи.

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».

2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки».

3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».

4. Изменить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения. Симптомы повышенного уровня возбуждения как правило – это:

Физиологические симптомы

•Повышенная частота сердечных сокращений

•Повышенное артериальное давление

•Учащенное дыхание

•Повышенное мышечное напряжение

•Нервные движения

•Чувство паники

•Бессонница

•Тошнота

•Повышенное выделение адреналина

•Нарушение координации движений

Психические симптомы:

•Узкая фокусировка внимания

•Чувство утомления

•Депрессивное дыхание

•Головокружение

•Потеря самоконтроля

•Неспособность к управлению объемом и направленностью внимания

•Значительно сниженная сосредоточенность, большая нервозность

•Нежелание тренироваться, участвовать в соревнованиях, безразличие, подавленность

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

а) словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности — разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно

перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

б) самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена — самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке»)

в) переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции— чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

г) фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;

л) успокаивающая аутогенная тренировка;

е) успокаивающий массаж;

ж) успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и, т.п.);

з) специальные дыхательные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все — только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д. Используются также «тонизирующие» движения;

произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодовыми раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

Приложение №3

Таблица№1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Баланс борд	штук	3
2.	Барьер легкоатлетический регулируемый по	штук	20
3.	Батут спортивный со страховочными столами и матами	штук	1
4.	Бревно гимнастическое	штук	1
5.	Брусья гимнастические	штук	1
6.	Весы медицинские (электронные)	штук	3
7.	Видеокамера высокоскоростная	штук	1
8.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
9.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	5
10.	Доска информационная магнитно-маркерная	штук	2
11.	Жгут резиновый спортивный	штук	10
12.	Жилет с отягощением	штук	5
13.	Измеритель скорости ветра	штук	1
14.	Коврик гимнастический	штук	10
15.	Конь гимнастический	штук	1
16.	Коньки роликовые	пар	10
17.	Координационная лестница	штук	5
18.	Крепления лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	10
19.	Лыжи для прыжков с трамплина	пар	10
20.	Мази лыжные (для различной температуры)	штук	50
21.	Мат гимнастический	штук	5
22.	Мостик гимнастический	штук	1
23.	Мяч баскетбольный	штук	5
24.	Мяч волейбольный	штук	5
25.	Мяч футбольный	штук	5
26.	Мячи набивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
27.	Накаточный инструмент с 3 роликами	комплект	2
28.	Перекладина гимнастическая	штук	1

29.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	штук	1
30.	Пояс утяжелительный	штук	5
31.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
32.	Секундомер электронный	штук	5
33.	Скакалка гимнастическая	штук	10
34.	Скамейка гимнастическая	штук	4
35.	Скейтборд/лонгборд	штук	5
36.	Слэклайн	штук	2
37.	Стенка гимнастическая	штук	
38.	Степ платформа	штук	10
39.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	2
40.	Струбцина для прыжковых лыж	штук	6
41.	Термометр для измерения температуры воздуха (наружный)	штук	4
42.	Тренажер для жима ногами	штук	1
43.	Утюг для смазки лыж	штук	2
44.	Утяжелители для ног	штук	20
45.	Штанга тяжелоатлетическая (комплект 185 кг)	штук	2
46.	Щетки для обработки лыж	штук	10
47.	Электромегафон	штук	3

Таблица №2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
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	30	1	30	1
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 креплений	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
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

Приложение №4

Таблица 1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	ю
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

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
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	штук	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	пар	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