

**Комитет физической культуры, спорта и туризма
мэрии города Магадана**

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва
«Русская горнолыжная школа»**

ПРИНЯТО

Тренерский совет
Протокол № _____

от «_____» _____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУДО «СШОР «РГШ - Магадан»
_____ Вылков А.А.

Приказ № _____
от «_____» _____ 2023г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА»**

*Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», (утверждённого
Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022,
№ 907)*

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается

Разработчики:

Вылков А.А. - директор
Черных Е. – старший инструктор-методист
Федорова А.П. – инструктор-методист

Магадан 2023г.

Оглавление

1. Общие положения.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
2.2. Объем Программы	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4-7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	7-8
2.5. Календарный план воспитательной работы	9-11
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11-14
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	14-16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16-19
3. Система контроля.....	19
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:	19-20
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	20-21
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	21-24
4. Рабочая программа по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина».....	24
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий (общий)	24-26
4.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	26-27
4.3. Структура тренировочного занятия.....	27-28
4.4. Общие требования к безопасности.....	28-30
4.5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	30-42
4.6. Учебно-тематический план	42-46
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина».....	47
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	47
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	47-51
6.2. Кадровые условия реализации Программы	52
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	53

I. Общее положение.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на лыжах с трамплина» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Русская горнолыжная школа-Магадан» (Далее - МАУ ДО «СШОР «РГШ-Магадан») с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утверждённым приказом Минспорта России от 02 ноября 2022 года № 907 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина».

1.2. Цель программы.

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

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

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

2.2. Объём Программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов вне делю	4,5	6	10	12	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	624	1040	1248

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

- учебно-тренировочные занятия осуществляются в следующих формах:

групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий, самоподготовка, работа по индивидуальным планам (на этапах спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

- учебно-тренировочные мероприятия:

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

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

- спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации обучающихся положением (регламентом) 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.

МАУДО «СШОР «РГШ-Магадан», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменам на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Виды спортивных соревнований:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

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.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	3	6	9	10	9
Отборочные	-	-	2	3	5	7
Основные	-	2	6	8	11	18

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

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

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

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

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

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические,

практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Годовой учебно-тренировочный план с соотношениями видов спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап выше- го спортив- ного мастер- ства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		4	
1.	Общая физическая подготовка	52-57	44-56	42-52	28-36	27-30	24-29
2.	Специальная физическая подго- товка	9-11	9-11	16-20	29-37	35-40	33-37
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-6	6-8	8-10	10-12	14-16
4.	Техническая подго- товка	25-33	26-34	20-26	17-23	12-16	16-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-6	2-6	2-6	2-6	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
Общее количество часов в год		234	312	520	624	1040	1248

2.5. 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 проведение 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-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.	В течение года
2	Здоровьесбережение		
	Организация и проведение мероприятий,	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в	В течение года

2.1	направленных на формирование здорового образа жизни	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.	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность 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 болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением других именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

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

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, семинаров/лекций/уроков/викторин, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- ежегодная проверка уровня знаний;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

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

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, о документах регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде и актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте «МАУДО «СШОР «РГШ-Магадан» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайте: «RUSADA».

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов,

предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов на всех этапах спортивной подготовки.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие по ознакомлению с общероссийскими антидопинговыми правилами.	Январь-март	Тренерскому составу поставить отметку в журнале (дата проведения занятия) Возраст обучающихся 10 лет.
	Прохождения курса дистанционного обучения «Ценности спорта» на сайте: «RUSADA»	Январь-март	Тренерскому составу провести для родителей спортсменов возраста (от 10 до 13 лет) работу, направленную о создании учетной записи спортсмена через родительский профиль на сайте: «RUSADA». Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставить в администрацию СШ.
	Родительское собрание	Февраль	Лекция: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	Лекция	Апрель	Тема: Антидопинговые правила»
	Лекция	Октябрь	Тема: «Спортивные ценности, спортивная этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования»
	Антидопинговая викторина	Ноябрь	Тема «Честная игра»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» на сайте: «RUSADA»	Январь-март	Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставить в администрацию СШ.
	Родительское собрание	Февраль	Лекция: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	Лекция	Апрель	Тема: Антидопинговые правила»
	Антидопинговая викторина	Май	Тема «Чистый спорт»
	Антидопинговая викторина	Сентябрь	Тема «Правила в спорте»

	Лекция	Октябрь	Тема: «Спортивные ценности, спортивная этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» на сайте: «RUSADA»	Январь-март	Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставить в администрацию СШ.
	Родительское собрание	Февраль	Лекция: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	Лекция	Апрель	Тема: Антидопинговые правила»
	Викторина	Сентябрь	Тема «Правила в спорте»
	Лекция	Октябрь	Тема: «Спортивные ценности, спортивная этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования»

2.7. План инструкторской и судейской практики.

Одной из задач является подготовка обучающихся в роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач начинается с этапа начальной подготовки и продолжается инструкторско-судейская практика на всех последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа овладевают:

- принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- основными методами построения учебно-тренировочного занятия;
- способами разминки, основной и заключительной частью.

Обучающиеся осваивают умения вместе с тренером проводить разминку, овладевают обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.

К концу учебно-тренировочного этапа обучающиеся начинают самостоятельно вести дневник, что позволяет: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Обучающиеся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства приобретают навыки:

- подбора основных упражнений для разминки и самостоятельного проведения ее по заданию тренера-преподавателя;
- правильного демонстрирования технических приемов, замечания и исправления ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися;
- оказания помощи обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся принимают участие в судействе в спортивных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря. Для обучающихся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

Содержание инструкторской и судейской практики обучающихся в группах на этапе начальной подготовки

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
1 и 2	Инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в прыжках на лыжах с трамплина терминологией.
	Судейская	Изучение основных положений правил по прыжкам на лыжах с трамплина.

Содержание инструкторской и судейской практики обучающихся в группах на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
1	Инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в прыжках на лыжах с трамплина терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.
	Судейская	Изучение основных положений правил по прыжкам на лыжах с трамплина. Судейство соревнований в роли секундометриста, судьи.
2	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.

	Судейская	Судейство соревнований в роли судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед соревнованием.
3	Инструкторская	Обучающиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть учебно-тренировочного занятия.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
4	Инструкторская	Обучение обучающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований.

Содержание инструкторской и судейской практики обучающихся в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
Без ограничений	Инструкторская	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в СШ. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах. Участие в судействе соревнований в роли секретаря, судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских, областных соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря. Ведение протоколов соревнований. Принимают участие в судействе соревнований СШ, в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских, областных соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.

	Судейская	Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.
--	-----------	--

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Медико-биологические средства восстановления

I уровень	Физические упражнения
	Закаливание
	Питание
	Витамины
	Очищение организма
	Режим труда и отдыха
II уровень	Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магните- и парафинотерапия, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, мази, гели
	Фармакология: тонизирующие препараты, транквилизаторы, противогипоксия, адаптогены (желудочные)

	Терапия: мануальная, иглорефлексотерапия, баро- и гидробальнеотерапия, блокады, анестезия
	Массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический, сегментарнорефлекторный, виброкрио-, гидро- и т.д.
	Фитотерапия

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение учебно-тренировочного процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Учебно-тренировочные группы. С ростом тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять средства восстановления во время учебно-тренировочного процесса, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (Частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении средств восстановления во время учебно-тренировочного процесса должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередованию тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств, следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических

средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых – бассейн, велосипед, прогулки на лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Примерный план применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки.

Дни недели	Период занятиями	В течении занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, средства восстановления	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный), продукты повышенной ценности, фармакологические средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Вторник	То же	То же	То же	То же
Среда	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Четверг	То же	То же	То же	То же
Пятница	То же	То же	То же	То же, что в понедельник
Суббота	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

III. Система контроля.

3.1. 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:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
 - 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;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической,

- технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
 - достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МАУ СШОР «РГШ-Магадан», 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.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более			
			6.10	6.30	5.50	6.20

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	С	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			20	17	20	17
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			25	20	25	20

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	35
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»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5.0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			60	55
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5.0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			70	63
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина».
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий (общий).

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа является основным документом при проведении тренировочных занятий в Учреждении.

Занимающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и

навыки. На всем этапе обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Цель программы - развитие и совершенствование физических и двигательных особенностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий прыжков на лыжах с трамплина.

Прыжки с трамплина – 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.

Основные термины в прыжках 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.

Спортивные дисциплины вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина» определяются организацией самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Прыжки на лыжах с трамплина	041 000 3 6 1 1 Ф	HS 20 - 49	041 007 3 8 1 1 Ю
		HS20 - 49 - командные соревнования	041 008 3 8 1 1 Ю
		HS 50 - 84	041 005 3 8 1 1 Н
		HS 50 - 84 - командные соревнования	041 006 3 8 1 1 Ю
		HS 85 -109	041 001 3 6 1 1 А
		HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования	041 003 3 6 1 1 А
		HS свыше 110	041 002 3 6 1 1 М
		HS свыше 185 (полеты на лыжах)	041 004 3 8 1 1 М

Программный материал для учебно-тренировочных занятий планируется с учетом возрастных особенностей спортсменов. Тренер-преподаватель в праве самостоятельно дополнить или изменить порядок изучаемого материала.

Программный материал может выполняться спортсменами в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

4.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом и предусматривает поэтапное увеличение объема, интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Обеспечивая этим последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет. Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности. Физические нагрузки назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья спортсменов в соответствии с нормативами общей и специальной

физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина».

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора учебно-методической работы и спортивной подготовке.

4.3. Структура тренировочного занятия.

Качество занятия по прыжкам на лыжах с трамплина во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения (длина отрезка, дисциплина), координационную сложность, условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений, строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлечения при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям прыжками на лыжах с трамплина, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятии задач, которые должны быть ясны и

конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений цели и задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия.

В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники прыжков на лыжах с трамплина: изучается и совершенствуется техника способов передвижения на лыжах, развиваются физические качества и т.д.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние.

Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает преодоление утомления от тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершает занятие обязательным подведением итогов.

4.4. Общие требования техники безопасности.

К проведению тренировочного занятия по прыжкам на лыжах с трамплина допускается тренер, тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Проведение всех видов инструктажей с обучающимися возлагается на тренера - преподавателя. Вся ответственность за допуск обучающихся к занятиям без медицинского заключения или допуска по результатам углубленного медицинского осмотра возлагается на тренера-преподавателя.

Вся ответственность по технике безопасности, за безопасность тренировочного процесса в условиях тренировочных занятий, выездных мероприятий и соревнований для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера-преподавателя.

Перед началом занятий тренер-преподаватель проводит предварительный инструктаж с обучающимися:

- ознакомление всех участников тренировочного процесса с устройством горнолыжного склона;

- использование подъемника;
- инструктаж по поводу недопустимости выезда за пределы подготовленного склона и соблюдение дистанции при выполнении упражнений.

С учетом специфики вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина» определяются следующие особенности спортивной подготовки и требования к технике безопасности:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, при обязательном регулярном прохождении инструктажа по технике безопасности на всех этапах подготовки;

- при объединении в группу спортсменов из разных групп необходимо соблюдать следующие условия: разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов (званий), не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения, не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;

- формирование механизмов долговременной адаптации к требованиям специализации в прыжках на лыжах с трамплина на этапах спортивной подготовки осуществляется при обязательном условии постепенного перехода от обучающей направленности тренировочного процесса к интенсификации и соревновательной деятельности на последующих этапах.

К занятиям по прыжкам на лыжах с трамплина допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по прыжкам на лыжах с трамплина спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировок и отдыха, утвержденные инструкции по безопасному проведению тренировочных занятий. При проведении занятий по прыжкам на лыжах с трамплина должны быть подготовлены носилки на салазках для транспортировки со склона, шины, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить о происшествии должностным лицам учреждения. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике

безопасности отстраняются от тренировки, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

Проведение всех видов инструктажей с обучающимися возлагается на тренера-преподавателя.

4.5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Начальная подготовка.

- укрепление здоровья.
- привитие интереса к занятиям прыжками на лыжах с трамплина.
- овладение основами техники прыжков на лыжах с трамплина и других физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

Задачи годового тренировочного цикла для групп начальной подготовки:

- развитие общей выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, координации движений;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- ознакомление с основами техники прыжка на лыжах;
- обучение отдельным элементам техники прыжка на лыжах;
- обучение техники прыжка в целом;
- освоить навыки владения лыжами как снарядом и передвижение на гоночных и прыжковых лыжах;
- овладеть движениями отдельных элементов техники прыжка на лыжах с трамплина;
- обучение умению схематично представлять и анализировать действия и движения, встречающиеся при передвижении на гоночных лыжах и прыжках на лыжах с трамплина;
- совершенствование элементов горнолыжной техники и координации.
- воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина.

Материал для групп начальной подготовки.

1. Теория.

2. Общая физическая подготовка:

- общеразвивающие упражнения;
- беговые упражнения (кросс);

- бег на коротких отрезках;
- прыжки, многоскоки.

3. Специальная физическая подготовка:

- специальные упражнения;
- прыжки с двух ног на две;
- упражнения на тренажерах.

4. Техническая подготовка:

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

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

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

6. Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация:

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

Методические указания по организации тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка в занятиях с детьми школьного возраста – одно из важнейших условий будущей успешной специализации в прыжках на лыжах с трамплина. Совершенствование общей физической подготовки возможно только при комплексном использовании упражнений из различных видов спорта, при соответствующем их подборе и методике применения, с учетом этапов подготовки и возраста спортсменов. Строевые упражнения. Проводятся в начале занятий с целью организации группы, воспитания дисциплинированности и коллективизма, а также для развития правильной осанки у детей.

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

Строевые упражнения. Понятие о строе: стой, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Построение (на линии) в одну, две, три и четыре шеренги; в круг, в колонну по одному, по два, по три, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижения: обычным шагом, в обход, по кругу, по диагонали, змейкой, противоходами. т.д.

Ходьба и бег. Ходьба обычная на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы, высоко поднимая согнутую ногу, скрестным шагом, в полуприседе и.т.д.

Бег обычным шагом, бег на носках с высоким подниманием бедра. Бег на месте. Бег по разметкам. Бег на скорость (15-30 м).

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

Упражнение для рук и плечевого пояса. Руки в стороны, вперед, вверх, перед грудью, к плечам, на голову, за спину, вперед - наружу, вверх – наружу (от минимального до максимального напряжения мышц). Сгибание и разгибание рук.

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

Наклон туловища вперед и назад со сгибанием и разведением ног и движениями рук в различных направлениях. Наклоны туловища в стороны, повороты туловища с различными исходными положениями рук и ног. Сгибание и разгибание туловища, сидя на скамейке с закрепленными ногами. То же, лежа бедрами на скамейки. Лежа на спине, поднимание ног под различными углами.

Упражнение для ног. Стойки: ноги врозь, на носках, поочередно на одной ноге.

Полуприседания и приседания (быстро и медленно) на двух ногах и на одной ноге («пистолетик»). Упражнения для голеностопного сустава. Прыжки на носках.

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

Упражнения в равновесии ходьба по гимнастическим скамейке; то же на носках и с перешагиванием через набивные мячи. по гимнастической скамейке и бревну (высота по 50 см), повороты на носках на 180° -360°. Прыжки на носках.

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

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

Прыжки через длинную скакалку, прыжки сериями через вращающуюся скакалку.

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

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, индивидуально и с партнером, на гимнастических снарядах.

В группах начальной подготовки используются упражнения из других видов спорта, которые применяются с целью общего физического развития. При этом обязательно учитывается специфика развития физических качеств, необходимых для прыжков на лыжах с трамплина.

Легкоатлетические упражнения. Строевой и походный шаг. Шаг на месте.

Переход с шага на бег и наоборот. Остановка во время движения шагов и бегом. Ходьба в чередовании с бегом, прыжкам (шагом) и преодолением препятствий. Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости, с внезапными остановками. Бег на короткие дистанции (15, 20, 30, 40, 50, 60 м) с низкого (высокого) старта и с ходу. Прыжки в длину и высоту с разбега, с места. Многоскоки. Метания теннисного мяча, камней, снарядов и.т.д.

Акробатические упражнения. Группировка сидя, лежа и в приседе. Кувырки:

вперед, назад, боком (выполняются быстро и медленно). Стойки: на лопатках, на голове, на руках. Из упора присев перекаат назад в группировке и возвращение в упор присев.

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

Упражнения на батуте. Прыжки вверх, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки с возвышения на батут и соскок на поролоновые маты. Прыжки на колени и в стойку разгона или приземления лыжника- прыгуна. Прыжки с поворотом (на 90°, 180°, 270°, 360° и более). Различные комбинации из названных прыжков.

Подвижные игры и эстафеты. Различные варианты игр: «Охотники и олени», «Пятнашки», «Поймай мяч», «Живая корзина» (упрощенный баскетбол), «Кто быстрее?», «Петушиный бой», «Мини-футбол» и др. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской партнера, расстановкой, и собиранием различных предметов, лазанием и перелазанием. Простейшие комбинированные эстафеты.

Велосипед. Велосипедные прогулки по пересеченной местности.

Специальная физическая подготовка.

Основные строевые приемы с лыжами в руках и на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Основы техники передвижения попеременными двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажными ходами. Изучение преодоления подъемов ступающим шагом, «лесенкой», «Елочкой». Спуски с гор различной крутизны в основной стойке. Торможение «плугом», «полуплугом». Повороты в движении: переступанием, «полуплугом», «плугом». Прогулки по пересеченной местности до двух часов.

Упражнение на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба обычная на носках с различными движениями рук. Бег с крестным шагом (левым) боком, вперед. Бег на носках спиной вперед. Бег по лесистой местности, по песку, кочкам.

Ходьба и бег по мелководью. Наклоны (вперед, назад, влево, вправо) круговые и вращательные движения туловища. Поочередные махи прямыми и согнутыми ногами (вперед, назад, влево, вправо).

Круговая тренировка. Основная задача, решаемая посредством круговой тренировки, - воспитание быстроты. В комплексе выполняются упражнения, сходные по структуре движений и режиму работы нервно-мышечного аппарата с движениями фаз прыжка на лыжах с трамплина.

Комплекс для воспитания быстроты – восемь упражнений, включающих основные движения на старте, разгоне, отталкивании, взлете, полете, подготовке к приземлению и приземлении, а именно – прыжки из различных исходных положений вверх, вверх-вперед, в длину, на возвышение с последующим соскоком, с опорой на руки (типа «лягушка», смена положений тела из упора присев в упор лежа (на земле и на гимнастической скамейке из седа верхом); бег до 20-м под уклон.

Каждое упражнение выполняется до 10 с, бег (2-3 отрезка) с интенсивностью 90-100%. Количество повторений «круга» (комплекса) в одном занятии в подготовительном периоде до 3, в соревновательном – до 2, в переходном – 1 раз. Комплекс применяется в начале основной части первого занятия недельного микроцикла.

Техническая подготовка.

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

Имитационные упражнения. Изучение стойки разгона (на месте). Принятие стойки разгона с шага, прыжком с махом ногой вперед, после прыжка на уступ и в глубину. Изучение стойки приземления (на месте). Спады и прыжки в глубину в стойку приземления. Ходьба выпадами, выпрыгивание с приземлением в выпад. Принятие положения полета из положения лежа на бревне или перекладине. Принятие положения полета на батуте и после прыжка с подкидного мостика с поддержкой партнером или на лонжах. Изучение подготовки к отталкиванию.

Изучение движения рук при отталкивании. Выполнение отталкивания из стойки разгона с последующей опорой руками о предмет, с поддержкой партнера, с использованием лонжи, амортизатора. Выполнение отталкивания из стойки разгона с возвышения с имитацией фаз прыжка (на лыжах), со страховкой партнера и без него. Прыжок с роликовой тележки, с лонжей, с выполнением выпада при приземлении.

Техника прыжка на лыжах с трамплина и средства для ее изучения и совершенствования.

Прыжки на лыжах с трамплина – целостно-динамическое упражнение, выполняемое спортсменом на специальном спортивном сооружении - трамплине.

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

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

Такая последовательность обучения неслучайна, так как спортсмены после этого чувствуют себя намного устойчивее при спусках на лыжах. В начале обучения все элементы прыжка выполняются на месте без лыж, затем на беговых лыжах и дальнейшем переходе на выполнение всех стадий на специализированных прыжковых лыжах.

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

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

Выполнение отталкивания с учебных снежных трамплинов (кочек). Изучение техники полета:

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

Изучение техники приземления:

- отработка отдельных элементов положения «телемарк» по раздельности и слитно;
- имитация приземления в положении «телемарк» в различных условиях и из

разных исходных положений (прыжок, прыжок с вращением, 90°, 180°, 360, соскок с возвышенности).

Для групп начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер. Можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный и соревновательный. Подготовительный период состоит из следующих этапов: осенний (сентябрь - октябрь) (1-9 недели); Соревновательный период состоит из одного этапа зимний ноябрь - апрель (10 -36 недель); переходный май (37-40 неделя), летний — июнь-август (41-52 недели). В случае отсутствия снега на трассах для проведения тренировочных занятий по специально-технической подготовке в осенне-зимний и весенний этапы занятия проводятся в спортивном зале, на роликовых коньках и асфальтовых дорожках с различным уклоном, на специальных тренажерах имитаторах горнолыжной трассы.

Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации):

Задачи (общие)

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов. Основные цели тренировочного этапа:
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники прыжков на лыжах с Трамплина;
- приобретение соревновательного опыта;
- освоение навыков в организации и проведении соревнований. Организационно-методические указания для групп тренировочного этапа.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой прыжков на лыжах с трамплина и физической подготовки спортсменов. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки направленные на развитие взрывной силы, а так же координационных способностей.

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

Материал для групп тренировочного этапа I, II годов обучения.

1. Теория.

2. Общая физическая подготовка:

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

- упражнения с отягощением.
- приседания;
- упражнения на равновесие;
- упражнения на гибкость.

3. Специальная физическая подготовка:

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

4. Техническая подготовка:

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

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

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

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

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

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

1. Развитие общей выносливости, ловкости, быстроты, координации движений.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Развитие силы и гибкости.
4. Совершенствование техники отдельных фаз прыжков на лыжах с трамплина.
5. Развитие общей выносливости.
6. Совершенствование техники прыжка на лыжах в целом.
7. Развитие скоростно-силовых качеств.
8. Совершенствование элементов горнолыжной техники и координации.
9. Развитие ловкости и координации.
10. Совершенствование волевых качеств спортсменов.

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

1. Теория.
2. Общая физическая подготовка:

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

3. Специальная физическая подготовка:

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

4. Техническая подготовка:

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

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

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

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

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

7. Психологическая подготовка

- идиомоторная тренировка;
- изучение приёмов саморегуляции.

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

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

- поддержание достигнутого уровня выносливости.
- совершенствование общей и специальной выносливости.
- совершенствование элементов техники отталкивания и приземления.
- совершенствование ловкости и координации.
- совершенствование техники прыжка в целом.

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

Важное значение для повышения общей физической подготовки юного спортсмена на данном этапе имеет воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, ловкости и гибкости. Именно эти физические качества как органически взаимосвязанные стороны физической подготовки в значительной мере определяют всесторонность физического развитие и высокие достижения в прыжках на лыжах с трамплина. Повторение строевых приемов, изложенных в программе для групп начальной подготовки, с повышением требований к качеству выполнения.

Восстановительные мероприятия и витаминизация проводятся весь период подготовки.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Подбор общеразвивающих упражнений должен осуществляться с учетом особенностей и требований прыжков на лыжах с трамплина.

Все упражнения выполняются с большей интенсивностью и в более усложненных условиях, чем в группах начальной подготовки.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимание и удержание рук и плечевого пояса в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных напряжений, с преодолением сопротивления партнера. Упражнения с набивными мячами, камнями, гантелями и амортизаторами и др. предметами. Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища. Вращение туловища, наклоны и повороты вперед, назад, в стороны из различных исходных положений и сидя на скамейке с закрепленными ногами. То же с набивными мячами, с амортизатором, с преодолением сопротивления партнера. Упражнение в расслаблении мышц туловища.

Упражнение для ног. Выполнение и удержание стоек прыгуна 5-7 с.

Приседания на носках, на всей стопе, с набивными мячами, мешками с песком и др. предметами (до 20% собственного веса). Приседание на одной ноге («пистолетик»). Выполнение: выпадов ногой (левой, правой) вперед, назад, в стороны. Выполнение полушпагата, шпагата.

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

Легкоатлетические упражнения. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением интенсивности. Бег подуклон, бег на средние дистанции. Бег с заданной частотой шагов на 30-60м.

Акробатические упражнения. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением сложности их выполнения. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением сложности их выполнения.

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

Упражнение на гимнастических снарядах. Повторение ранее пройденных

упражнений с увеличением амплитуды, интенсивности и сложности координации движений.

Спортивные и подвижные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол).

Совершенствование отдельных технических приемов в игре, двухсторонняя игра.

Плавание и прыжки в воду. Спортивные способы плавание: кроль и брасс. Плавание на 25-50 и 100 м без учета времени. Прыжки в воду с вышки (3м) выполнение сальто вперед, назад со стартовой тумбочки и метрового трамплина.

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

Упражнение на растягивание и расслабление. Повторение ранее пройденных упражнений с большей амплитудой движений.

Круговая тренировка. Основная задача, стоящая перед круговой тренировкой - воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств посредством выполнения комплексов упражнений. Комплекс для воспитания быстроты, рекомендованных ранее в группах начальной подготовки, выполняется по той методике, но в большем объеме за счет увеличения количества повторений «круга» и повышения скорости выполнения упражнений. Кроме того, используется комплекс упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств, содержащих восемь упражнений, сходных с основными движениями фаз прыжка на лыжах с трамплина, в которых проявляется взрывная сила; прыжки в глубину с последующим прыжком вверх; бег на короткие дистанции; различные смены положений тела с прыжком вверх; различные смены положений тела с прыжком вверх; прыжки из положения стойки разгона лыжника-прыгуна у гимнастической стенки; приседание с отягощением; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и туловища, сидя на гимнастической скамейке.

Техническая подготовка.

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

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

Совершенствование отталкивания. Стоя на лыжах в положении разгона, выполнить отталкивание с переходом в положение полета (лыжи имеют упор). Тренер страхует прыжок с помощью лонжи.

Круговая тренировка. Комплекс упражнений для формирования специальных двигательных навыков содержит до десяти упражнений, соответствующих поприлагаемым усилием в динамической направленности движениям основных фаз прыжка на лыжах с трамплина: удержание равновесия в стойках разгона и приземления на подвижной и неподвижной опорах; прыжки с опорой на руки в положении полета, то же – на низких брусках. То же – на гимнастической скамейке из седа верхом; кувырки вперед с последующим принятием стойки разгона верхом; кувырки вперед с последующим принятием стойки разгона; имитация амортизатора; прыжки вверх на ограниченной опоре с приходом в стойку приземления и другие. Выполняется одно упражнение две минуты с интенсивностью до 25-50% от максимального возможного

количества повторений за это время (индивидуально). При этом каждое повторение отдельного упражнения осуществляется с интенсивностью, максимально приближённой к той, которая необходима для выполнения конкретного движения прыжка на лыжах, с которым сходно данное упражнение. Комплекс применяется в начале основной части последнего занятия недельного микроцикла.

Обучение (совершенствование) технике и тактике прыжков на лыжах с трамплина и технике передвижения.

Повторение ранее усвоенного материала. Используются упражнения на прыжковых лыжах на трамплинах с искусственным снежным покрытием, упражнения на снегу на гоночных и слаломных лыжах. Увеличиваются количество повторений, сложность упражнений и требования к качеству их выполнения. Усложняется крутизна спусков, длина проходимых дистанций, мощность используемых трамплинов. Изучается и совершенствуется техника прямых спусков и поворотов на параллельных лыжах по сильно пересеченному рельефу.

Ознакомление с техникой прохождения открытых ворот при спуске с гор на гоночных и слаломных лыжах с естественных трамплинов на дальность.

Обучение и совершенствование техники фаз прыжка (разгона, отталкивания и приземления) и прыжка на лыжах с трамплина в целом.

Теоретическая подготовка.

Путь к высшему спортивному мастерству лежит в первую очередь через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость прыжков на лыжах с трамплина, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям. Научно-теоретическое осмысливание и обоснование рациональных способов и методов спортивной тренировки – путь выхода к вершинам спортивного мастерства.

Учебно-тематическим планом предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры со сдачей зачёта знаний на всём протяжении прохождения спортивной подготовки в МАУ «СШОР «РГШ». Он включает в себя:

- освоение знаний в истории развития и современного состояния прыжков на лыжах с трамплина;
- об основных закономерностях и методике спортивной тренировки, технике, тактике, правилах и условиях соревнований, физиологических основах подготовки спортсмена, спортивной гигиене, врачебном контроле и самоконтроле в процессе занятий прыжками на лыжах с трамплина; развитии физических качеств;
- восстановительные мероприятия.

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

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

Тренерская и судейская практика.

Подача строевых команд без лыж и с лыжами.подача разрешающих и

запрещающих команд. Показ отдельных элементов техники прыжка. Объяснение техники разгона и приземления.

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

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

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей.

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

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

Выполнение обязанностей судьи, секретаря.

Для учебно-тренировочных групп можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный и соревновательный. Можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный и соревновательный. Подготовительный период состоит из следующих этапов: осенний (сентябрь - октябрь) (1-9 недели); Соревновательный период состоит из одного этапа зимний ноябрь - апрель (10 -36 недель); переходный май (37-40 неделя), летний — июнь-август (41-52 недели).

В случае отсутствия снега на трассах для проведения тренировочных занятий по специально-технической подготовке в осенне-зимний и весенний этапы занятия проводятся в спортивном зале, на роликовых коньках и асфальтовых дорожках с различным уклоном, на специальных тренажерах имитаторах горнолыжной трассы.

Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства используются те же материалы и методические указания как и на учебно-тренировочном этапе, либо иные из наработок тренера-преподавателя. Но варьирование интенсивностью тренировочного процесса, объемом нагрузок, набором упражнений, а также выбор теоретической тактической и психологической составляющей зависит от тренера и от спортсмена. От личностных отношений спортсмена и тренера. От типа выстроенных коммуникационных взаимодействий между спортсменом и тренером. От характера, темперамента тренера, от его опыта и личных наработок. От личностных характеристик спортсмена, от его соревновательного и учебно- тренировочного опыта.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для групп спортивного совершенствования можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный. Можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный и соревновательный. Подготовительный период состоит из следующих этапов: осенний (сентябрь - октябрь) (1-9 недели); Соревновательный период состоит из одного этапа зимний ноябрь - апрель (10 -36 недель); переходный май (37-40 неделя), летний — июнь-август (41-52 недели).

В случае отсутствия снега на трассах для проведения тренировочных занятий по специально-технической подготовке в осенне-зимний и весенний этапы занятия проводятся в спортивном зале, на роликовых коньках и асфальтовых дорожках с различным уклоном, на специальных тренажерах имитаторах горнолыжной трассы.

4.6. Учебно – тематический план

Этап спортивно й подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведе ния	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	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение

	культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			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 культурой 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 судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	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	≈70/10 7	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/10 7	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	≈70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/10 6	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/10 6	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	≈60/10 6	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	спорта			
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое

	воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной Образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие трамплина для прыжков на лыжах;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься

физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях». (Зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 регистрационный №61238, с изменениями, внесенными приказом Минздравом России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554))

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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 оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баланс борд	штук	3
2.	Барьер легко атлетический регулируемый по высоте	штук	20
3.	Батут спортивный со страховочными столами и матами	штук	1
4.	Бревно гимнастическое	штук	1
5.	Брусья гимнастические	штук	1
6.	Весы медицинские (электронные)	штук	3
7.	Видеокамера высокоскоростная	штук	1
8.	Гантели массивные (от 0,5до5 кг)	комплект	2
9.	Гантели переменной массы (от 3до12 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.	Конь кироликовые	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(50м)	штук	5
32.	Секундомер электронный	штук	5
33.	Скакалка гимнастическая	штук	10
34.	Скамейка гимнастическая	штук	4
35.	Скейтборд/лонгборд	штук	5
36.	Слэклайн	штук	2
37.	Стенка гимнастическая	штук	
38.	Степ платформа	штук	10
39.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	2
40.	Струбцина для прыжковых лыж	штук	6
41.	Термометр для измерения температуры воздуха (наружный)	штук	4
42.	Тренажер для жима ногами	штук	1

43.	Утюг для смазки лыж	штук	2
44.	Утяжелители для ног	штук	20
45.	Штанга тяжелоатлетическая (комплект 185 кг)	штук	2
46.	Щетки для обработки лыж	штук	10
47.	Электромегафон	штук	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Ед. изм-я	Рас- чет- ная ед.	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировоч- ный этап (этап спортив- ной специали- зации)		Этап совер- шенствована- ния спор- тивного ма- стерства		Этап высше- го спортивно- го мастерства	
				Кол- во	срок э кспл- ции (л ет)	Кол- во	срок э кспл- ции (л ет)	Кол- во	срок э кспл- ции (л ет)	Кол- во	срок э кспл- ции (л ет)
1.	Вставки для прыжковых ботинок	Комплект	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Клипсы для прыжковых креплений (комплект)	Комплект	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
3.	Крепления лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
4.	Лыжи для прыжков с трамплина	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5.	Парафин лыжный	штук	На группу обучающихся	30	1	30	1	30	1	30	1

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку в МАУ ДО «СШОР «РГШ-Магадан», должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

Список литературных источников

1. Гюртлер Р. Специальная методика тренировки в прыжках на лыжах с трамплина С.А.Зубков, А.Н.Арефьев. Методические разработки по технике и методике прыжков на лыжах с трамплина.
2. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.
4. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
5. Прыжки на лыжах с трамплина. А.Паттини, Ф.Шена.
6. Прыжки на лыжах с трамплина. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва - 1984.
7. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика. Сахарнов С. А. Современная техника прыжков на лыжах с трамплина.
8. (Нижний Новгород 2004)
9. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие.
- 10.- М.: Советский спорт, 2005.
- 11.Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте.- М.: Советский спорт, 2006

Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.

1. Международная Федерация лыжного спорта (FIS) <http://www.fis-ski.com/>
- 2 Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
- 3 Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru/>
4. Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России <http://www.skijumpingrus.com/>
5. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области <http://minsport.midural.ru/>
6. Министерство общего и профессионального образования Свердловской области <http://www.minobraz.ru/>
7. Спортивный клуб «Летающий лыжник» <http://tramplin.perm.ru/> 9 Спорт-экспресс http://winter.sportexpress.ru/ski_jump/
8. offsport.ru <http://www.offsport.ru/ski/>
10. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 162597629024552560771860534290451572951297962831

Владелец Вылков Алексей Анатольевич

Действителен с 04.10.2024 по 04.10.2025