



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**



**Общероссийская общественная организация
«Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного
двоеборья России»**

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА»
(этап начальной подготовки)**

Методическое пособие



Москва – 2022

УДК 796.925
ББК 75.719.57

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Фендель Т.В., Найданов Б.Н. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 81 с.

Авторы-составители:

Фендель Татьяна Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент, проректор по учебной работе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта».

Найданов Баир Намдакович – кандидат педагогических наук, доцент, начальник Отдела федеральных и ведомственных проектов ФГБУ ФЦПСР.

Рецензенты:

Шишлаков Андрей Константинович – генеральный секретарь Общероссийской общественной организации «Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России», мастер спорта СССР, спортивный судья Всесоюзной и Всероссийской категории.

Зебзеев Владимир Викторович – доктор педагогических наук, доцент, проректор по научной работе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (этап начальной подготовки) (методическое пособие) разработано в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденного приказом Министерства спорта России от 30 июня 2021 г. № 490 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 64415 от 28 июля 2021 г.).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина».

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	11
2.1 Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое) .	11
2.2 Продолжительность этапа начальной подготовки, возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина».....	12
2.3 Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам.....	15
2.4 Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)	15
2.5 Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапе начальной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»	17
2.5.1 Физическая подготовка	19
2.5.2 Техническая подготовка.....	22
2.5.3 Тактическая подготовка	24
2.5.4 Теоретическая подготовка	25
2.5.5 Психологическая подготовка.....	26
2.5.6 Интегральная подготовка.....	28
2.6 Требования к объему соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»	29
2.7 Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина».....	31
2.8 Годовой план спортивной подготовки.....	33
2.9 План инструкторской и судейской практики	34
2.10 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	35
2.11 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	38
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	40

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» для этапа начальной подготовки составлена в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утверждённого приказом Минспорта России № 490 от 30 июня 2021 г. и зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 64415 от 28 июля 2021 г. (далее – ФССП), а также с учетом следующих нормативных документов:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– Приказ Минспорта России от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;

– Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина, приложение № 8 к приказу Минспорта России от 31.01.2019 г. № 61 с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 28.08.2020 г. № 666);

– Приказ Минздрава России «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» от 23.10.2020 г. № 1144н;

– Правила вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (утверждены приказом Минспорта России от 09.03.2016 г. № 226, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 15.10.2018 г. № 872).

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих в Российской Федерации спортивную подготовку по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (далее – Организация).

Настоящая Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва, центрах спортивной подготовки и других учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки по прыжкам на лыжах с трамплина на этапе начальной подготовки.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП и на основании настоящей Программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих организаций.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «прыжки на лыжах с трамплина».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и прыжками на лыжах с трамплина, в частности;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на этапе начальной подготовки в прыжках на лыжах с трамплина.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности Организации принципам спортивной подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки в прыжках на лыжах с трамплина;
- повышения сохранности контингента, занимающегося на этапе начальной подготовки;

- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых квалифицированных кадров;

- роста популярности занятий спортом и прыжками на лыжах с трамплина, в частности.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в прыжках на лыжах с трамплина.

Основная цель этапа начальной подготовки – формирование у занимающихся фонда двигательных умений и навыков, необходимых спортсмену в прыжках на лыжах с трамплина, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники прыжков на лыжах с трамплина, содействие гармоничному развитию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее содействие развитию физических качеств.

Прыжки на лыжах с трамплина – это зимний вид спорта, который включает прыжки на лыжах со специально оборудованных для этого трамплинов, характеризующиеся сложной техникой, требующей от спортсмена смелости, ловкости, быстроты и совершенной координации движений. Зародился вид спорта «прыжки на лыжах с трамплина» в начале XIX века в Норвегии, там же в 1840 году состоялись первые соревнования, а с 1924 года эти соревнования включены в программу зимних Олимпийских игр.

Прыжки на лыжах совершают со специально оборудованных трамплинов. Трамплин является достаточно сложным сооружением, составными частями которого являются стартовая площадка, гора разгона, стол отрыва с уклоном примерно 10°, гора приземления, площадка выката и остановки.

Классификация трамплинов по расчётной длине прыжка (её также называют мощностью трамплина) представлена в таблице 1.

Классификация трамплинов

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

Примечание:

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

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

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

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

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

В программу зимних Олимпийских игр с 1924 включены прыжки с трамплина средней мощности, а с 1964 соревнования стали проводить и с трамплинов большой мощности.

С 1992 личные соревнования у мужчин проводят на трамплинах К-90 и К-120 м, командные – на трамплине К-120 м.

Женщины впервые приняли участие в Олимпийских играх 2014 г. в Сочи.

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

В таблице 2 представлены основные спортивные дисциплины в прыжках на лыжах с трамплина.

Дисциплины вида спорта прыжки на лыжах с трамплина
(номер-код - 0410005611Я)

Дисциплины	Номер-код	Дисциплины	Номер-код
HS 20 – 49	0410073811Н	HS 85 – 109, свыше 110 (без снега)	0410111811Л
HS 20 – 49 - командные соревнования	0410083811Ю	HS 85 – 109, свыше 110 (без снега) - командные соревнования	0410121811М
HS 50 – 84	0410053811Н	HS 85 – 109, свыше 110 - командные соревнования	0410033611А
HS 50 – 84 - командные соревнования	0410063811Ю	HS 85 – 109, свыше 110 - командные соревнования (микст)	0410093811Л
HS 50 – 84 - командные соревнования (микст)	0410103811Н	HS свыше 110	0410023611М
HS 85 – 109	0410013611Я	HS свыше 185 (полеты на лыжах)	0410043811М

Соревновательное упражнение (прыжок) состоит из пяти основных фаз: разгона, отталкивания, полёта, приземления и выката, выполнение каждой из которых имеет свою специфику.

Спортсмен, совершающий разгон, находясь в условиях нарастающей скорости, должен принять устойчивое и оптимальное положение «стойки разгона» для выполнения отталкивания от стола отрыва.

В момент отталкивания спортсмену требуется совершить активное и технически точное и своевременное разгибание ног, позволяющее принять наиболее выгодное аэродинамическое положение тела в фазе формирования и выйти на наиболее высокую траекторию в полете, с минимальной потерей скорости.

В полете от спортсмена требуется сохранение баланса между движениями собственного тела и лыж на всем его протяжении.

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

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1 Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

Спортивная тренировка юных спортсменов на этапе начальной подготовки (далее – спортсмены), в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности, связанные с анатомо-физиологическими и психологическими свойствами детей. В связи с этим, тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий, хотя и должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата во взрослом возрасте, но не должны иметь признаков форсирования и стремления к быстрому получению результата по уровню специфической подготовленности.

На этапе начальной подготовки на первый план целесообразно выдвигать задачу достижения разносторонней физической подготовленности, поэтому в большей степени развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий).

На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и переходный), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей многолетней подготовке спортсмена, ФССП предусмотрено участие занимающихся в соревнованиях, начиная со второго года спортивной подготовки в контрольных и отборочных соревнованиях.

По этой причине годичный цикл тренировочных занятий с юными прыгунами на лыжах с трамплина рекомендуется строить по типу круглогодичного подготовительного периода без акцентированной «подводки» к участию в соревнованиях (за исключением времени для подготовки к контрольно-переводным испытаниям).

Макроцикловое и мезоцикловое структурирование тренировочного процесса не применяется.

После двух втягивающих недельных тренировочных микроциклов в годичный цикл занятий включаются 48 недельных тренировочных микроциклов развивающего типа, за ними следуют – один подводный и один соревновательный недельный микроциклы.

2.2 Продолжительность этапа начальной подготовки, возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

Продолжительность этапа НП составляет 3 года (таблица 3).

В основу комплектования групп в Организациях на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов.

Таблица 3

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)*	Наполняемость групп (человек)
3	9	10

* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года)

Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Возраст спортсмена, определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований и требований ФССП.

Минимальный возраст для зачисления в Организацию определяется ФССП и составляет 9 лет.

Максимальный возраст зачисления в Организацию на этап НП определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП. Таким образом, максимальный возраст для зачисления на этап НП может составить 12 лет.

Зачисление лиц в Организацию на этап НП по прыжкам на лыжах с трамплина осуществляется согласно требованиям ФССП по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», по письменному заявлению на имя руководителя Организации одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по прыжкам на лыжах с трамплина.

На этап НП принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина», по результатам индивидуального отбора.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах НП и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки должны соблюдаться следующие условия: 1) не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; 2) не должен быть превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную

специальную подготовку, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники прыжков на лыжах с трамплина, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, ознакомление с общими антидопинговыми правилами, укрепление здоровья спортсменов и отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по прыжкам на лыжах с трамплина.

Начальная подготовка является важным периодом в аспекте предварительного этапного спортивного отбора, предусматривающего, оценку способностей юных прыгунов на лыжах с трамплина к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий).

При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующую ступень подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона спортсмен обязан выполнить контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

2.3 Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам

Максимальный недельный объём тренировочной работы указан в часах в таблице 4.

Таблица 4

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
Количество часов в неделю	6	8
Общее количество часов в год	312	416

При реализации Программы на этапе начальной подготовки продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать двух часов.

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение спортсменов с тренировочного занятия.

2.4 Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом Организации в соответствии с Программой, определяющей минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требования к уровню подготовленности спортсменов.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) тренировочных сборов в каникулярный период для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» и перечнем тренировочных мероприятий.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Тренировочный процесс включает в себя периоды активного и пассивного отдыха спортсменов.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими

нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1 – 1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20 – 30 мин).

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления в организме спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах).

Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

2.5 Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапе начальной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

Выделяют следующие виды подготовки спортсменов:

– общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) и их проявлений в гармоничном сочетании;

– специальная физическая подготовка (СПФ) – это процесс формирования физических качеств и способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта;

– техническая подготовка – это процесс освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов;

– тактическая подготовка – это процесс, связанный с развитием и совершенствованием способностей спортсмена вести спортивную борьбу в процессе специфической соревновательной деятельности;

– теоретическая подготовка – это комплекс необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки, связанных с прыжками на лыжах с трамплина. Это, прежде всего, относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю, к изучению механизмов воздействия на организм человека физических нагрузок, законов жизнедеятельности и развития человеческого организма под воздействием спортивной тренировки, постоянного изучения правил соревнований;

– психологическая подготовка – это круг действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапе начальной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» приведено в процентах в таблице 5.

Таблица 5

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапе начальной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
Общая физическая подготовка (%)	46 – 56	44 – 56
Специальная физическая подготовка (%)	9 – 11	9 – 11
Техническая подготовка (%)	24 – 31	26 – 34
Теоретическая подготовка (%)	2 – 4	2 – 4
Тактическая подготовка (%)	2 – 4	2 – 4
Психологическая подготовка (%)	2 – 4	2 – 3

Примерное годовое соотношение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок в часах по видам спортивной подготовки на этапе НП приведено в таблице 6.

Таблица 6

Примерное годовое соотношение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			
	до года		свыше года	
	час	%	час	%
Общая физическая подготовка	164	53	216	52
Специальная физическая подготовка	32	10	42	10
Техническая подготовка	86	28	124	30
Теоретическая подготовка	10	3	12	3
Тактическая подготовка	10	3	12	3
Психологическая подготовка	10	3	10	2
ВСЕГО	312	100	416	100
Количество часов в неделю	6		8	

2.5.1 Физическая подготовка

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

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

Распределение часов общей физической подготовки на этапе начальной подготовки соответствует интервалу в 144 – 175 часов на первом году обучения и интервалу в 183 – 233 часов – на последующих годах.

Распределение часов специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки соответствует интервалу в 28 – 34 часов на первом году обучения и интервалу в 37 – 46 часов – на последующих годах.

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке; то же с закрытыми глазами; то же на носках и с перешагиванием через набивные мячи.

Ходьба по натянутому канату, тросу, по гимнастической скамейке и бревну (высота по 50 см), повороты на носках на 180° – 360° . Выполнение и сохранение равновесия в стойке приземления прыгуна на тросе, бревне, скамейке.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.5.2 Техническая подготовка

Техническая подготовка является неотъемлемой частью спортивной подготовки.

Распределение часов технической подготовки на этапе начальной подготовки соответствует интервалу в 75 – 97 часов на первом году обучения и интервалу в 108 – 141 часов – на последующих годах.

Примеры упражнений для совершенствования техники прыжка на лыжах с трамплина:

– упражнения для отработки фазы разгона: из основной стойки быстро принять положение стойки разгона (по возможности, на наклонной местности, угол наклона должен быть приблизительно равен углу наклона стола отрыва). Задержаться, чтобы почувствовать, что из этого положения легко выполнить отталкивание. Выпрямиться и повторить движение еще несколько раз. Выполнить то же, но на лыжах (сделать небольшой подскок вверх). То же, спускаясь на лыжах по склону. Начинать следует на пологих склонах, постепенно переходя к более крутым;

– упражнения для отработки фазы отталкивания: из стойки разгона принять по сигналу исходное положение для отталкивания;

– упражнения для отработки фазы полета: стоя на горизонтальной площадке, туловище наклонить вперед, голову поднять, плечи развернуть – отведение и фиксация рук сзади, как во время прыжка на лыжах с трамплина.

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

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

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

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

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

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

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

2.5.3 Тактическая подготовка

Распределение часов тактической подготовки на этапе начальной подготовки соответствует интервалу в 6 – 12 часов на первом году обучения и интервалу в 8 – 17 часов – на последующих годах.

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

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

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

2.5.4 Теоретическая подготовка

Важное значение в спортивной подготовке занимает теоретическая подготовка.

Распределение часов теоретической подготовки на этапе начальной подготовки соответствует интервалу в 6 – 12 часов на первом году обучения и интервалу в 8 – 17 часов – на последующих годах.

Пример тематического планирования теоретической подготовки для этапа начальной подготовки представлен в таблице 7.

Таблица 7

Примерное тематическое планирование теоретической подготовки
(объем нагрузки указан в академических часах)

№ п/п	Разделы	Этап начальной подготовки	
		до 1 года	свыше 1 года
1.	Физическая культура и спорт	2	1
2.	Здоровье и здоровый образ жизни	2	2
3.	Строение и функции организма человека	1	2
4.	Основы медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности	1	1
5.	Контроль в физической культуре и спорте	1	2
6.	Основы тренировочного процесса	1	1
7.	Основы материально-технического обеспечения занятий физической культурой и спортом	1	1
8.	Нормативно-правовое обеспечение	-	1
9.	Антидопинговая культура	1	1
Всего:		10	12

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий с врачами, тренерами; изучение специальной литературы, веб-сайтов; просмотр и анализ видеоматериалов; контроль за записями по ведению дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т.д.

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

2.5.5 Психологическая подготовка

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

К задачам психологической подготовки на этапе начальной подготовки относят:

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

Распределение часов психологической подготовки на этапе начальной подготовки соответствует интервалу в 6 – 12 часов на первом году обучения и интервалу в 8 – 12 часов – на последующих годах.

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

Перечень средства и методов психологической подготовки в прыжках на лыжах с трамплина достаточно широк (таблица 8).

Таблица 8.

Средства и методы психологической подготовки

Направленность средств и методов психологической подготовки		
мобилизация	коррекция	релаксация
задачи:		
повышение психического тонуса, формирование установки на активную моторную деятельность	изменение нежелательного в данный момент состояния	снижение уровня возбуждения и облегчение хода восстановительных процессов
средства и методы:		

<ul style="list-style-type: none"> – самоприказ, – самоубеждение, – психорегулирующие, психофизические и психотехнические упражнения на мобилизацию, – возбуждающий массаж, – беседа, убеждение, приказ, – идеомоторная тренировка, – разрядка, – специальная тренировка по преодолению неожиданных ситуаций, – ритуал предсоревновательного поведения и т.д. 	<ul style="list-style-type: none"> – сублимация (вытеснение мыслей о поражении), – рационализация (мысли о технике или разъяснении механизма апатии или лихорадки), – интеллектуальные упражнения, – мимические упражнения, – отвлечение путём воображения, – регулирование цели (приблизить, отдалить) и т.п. 	<ul style="list-style-type: none"> – произвольное управление мышечным тонусом, – произвольное управление дыханием, – контроль и регуляция темпа движений, – приёмы саморегуляции (отключение и переключение): – аутогенная тренировка, – гипноз и т.п.
--	--	--

С целью обеспечения более эффективного протекания процессов восстановления в подготовке спортсменов целесообразно использовать приемы релаксации, направленные на произвольное или непроизвольное расслабление мышц.

В процессе психорегуляции спортсмены обучаются приемам отдыха при кратковременных паузах; снятию избыточного психического напряжения. Целесообразно использовать приемы саморегуляции:

- аутогенную тренировку для регуляции эмоционального состояния, сна, отдыха, мобилизации;

- психорегулирующую тренировку для управления психическим напряжением;

- психомышечную тренировку, направленную на совершенствование двигательных представлений и контроля спортсменом своих движений (включая дыхательные и изометрические упражнения);

- идеомоторную тренировку, направленную на формирование осознанных представлений о модельных характеристиках техники прыжка на лыжах с трамплина, её контроле и коррекции (эффективна только как дополнение к основному тренировочному процессу).

Тренинговые упражнения применяются с целью формирования у спортсменов понимания своих эмоций, переживаний, мотивов, скрытых возможностей и повышения уверенности в себе.

Необходимо, чтобы данную работу со спортсменами проводил спортивный психолог по заранее составленному плану.

2.5.6 Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки одновременно.

В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

На этапе НП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- взаимосвязь развития физических качеств с обучением двигательным действиям;
- реализация психологической подготовки в процессе развития физических качеств.

Помимо вышперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на стадии совершенствования двигательного навыка.

2.6 Требования к объему соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

Соревнования являются важной составной частью спортивной подготовки спортсменов, и они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовали задачам, поставленным спортсменам на данном этапе многолетней спортивной подготовки (в нашем случае на этапе начальной подготовки).

Соревнования различаются по типу:

– контрольные соревнования, в которых определяется уровень подготовленности спортсмена, устанавливается оценка эффективности спортивной деятельности. С учётом их результатов разрабатывается программа последующей спортивной подготовки. Контрольную функцию на этапе начальной подготовки могут выполнять специально организованные контрольные соревнования внутри Организации или группы;

– отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники основных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача стать победителем или призером, показать максимальный спортивный результат.

– основные соревнования, цель которых – достижение победы.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию овладения спортсменом умениями и навыками технической и тактической подготовкой, оценивает уровень их освоения в соответствии с присущими правилами по виду спорта по результатам соревновательной борьбы.

Согласно ФССП на этапе НП у прыгунов на лыжах с трамплина проводятся только контрольные и отборочные соревнования (таблица 9).

Требования к объему соревновательной деятельности на этапе НП по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
Контрольные	–	3
Отборочные	–	2
Основные	–	–

Как основной способ оценки уровня подготовленности спортсменов на данном этапе, соревнования сами по себе способствуют закреплению приобретенных навыков и повышению уровня спортивного мастерства спортсменов.

Соревнования по прыжкам на лыжах с трамплина проводятся среди юных прыгунов на лыжах с трамплина на этапе НП по следующим возрастным группам:

- мальчики и девочки – 10 – 11 лет;
- юноши и девушки – 12 – 14 лет.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) о спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на этапе начальной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в

соответствии с годовым планом реализации Программы на основании положений о спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) о спортивных соревнованиях.

Спортсмен может быть допущен к соревнованиям старшей возрастной группы, следующей непосредственно за той, к которой он относится, если уровень его спортивной квалификации соответствует уровню квалификации старшей возрастной группы.

Контрольные соревнования стимулируют юных спортсменов, обогащают их опыт выступления на соревнованиях. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП, в том числе приобретение соревновательного опыта.

2.7 Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

Основное предназначение тренировочных сборов в каникулярный период – повышение эффективности тренировочного процесса и оздоровление занимающихся, их восстановление и рекреация, создание условий для самопроявления и самореализации в различных сферах деятельности.

Тренировочные мероприятия на этапе НП представлены сборами в каникулярный период (таблица 10).

Перечень тренировочных мероприятий на этапе НП по виду спорта
«прыжки на лыжах с трамплина»

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
Специальные тренировочные мероприятия			
1.1.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку на этапе НП

Функции тренировочных сборов в каникулярный период: тренирующая, развивающая, диагностирующая, воспитательная, информационно-образовательная, рекреационно-оздоровительная, социализирующая, реабилитационно-восстановительная.

Организации, осуществляющей спортивную подготовку, при организации тренировочных сборов в каникулярный период в обязательном порядке необходимо:

утвердить персональные списки спортсменов и других участников сборов;

рассмотреть и утвердить планы теоретических и практических занятий, планы работы по направлениям спортивной подготовки, программу мероприятий со спортсменами;

согласовать и привлечь (при необходимости) дополнительный педагогический состав и других специалистов при этом распределить их функциональные обязанности;

назначить начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возложить их функции на одного из тренеров с установлением доплаты к ставке заработной платы);

согласовать и утвердить смету расходов на проведение тренировочных сборов в каникулярный период в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами Организации, осуществляющей

спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;

осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов в каникулярный период, рациональным расходованием выделенных средств.

2.8 Годовой план спортивной подготовки

В годовом плане спортивной подготовки (таблицы 11 и 12) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные её виды.

Таблица 11

Годовой план спортивной подготовки первого года этапа начальной подготовки (час)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	164	16	16	14	14	14	14	14	14	10	12	14	12
Специальная физическая подготовка	32	2	2	2	2	1	1	3	4	3	4	4	4
Техническая подготовка	86	8	8	8	8	7	8	7	5	7	6	6	8
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	–	1	1	1	–
Тактическая подготовка	10	–	–	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	10	–	–	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего	312	27	27	27	27	25	26	27	25	23	25	27	26

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается руководителем Организации.

На основании годового плана спортивной подготовки тренерами составляется план-график распределения тренировочных часов по месяцам и

расписание тренировочного процесса для каждой группы занимающихся в журнале учета работы тренера.

Таблица 10

Годовой план спортивной подготовки второго и третьего года этапа начальной подготовки (час)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	216	18	20	20	18	16	16	18	18	18	18	18	18
Специальная физическая подготовка	42	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка	124	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10
Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	–	–	1
Всего	416	35	37	37	35	32	32	35	35	35	34	34	35

2.9 План инструкторской и судейской практики

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

Спортсмены к концу этапа начальной подготовки должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; уметь проводить вместе с тренером разминку и заключительную часть; овладеть обязанностями дежурного по группе. Во время проведения занятий необходимо формировать умение наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки.

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

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

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Для лиц, занимающихся прыжками на лыжах с трамплина, на этапе НП при необходимости (по медицинским показаниям), проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе НП необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления:

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем для спортсменов на этапе НП требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учёт индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам воздействия.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур.

Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

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

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

Основная цель реализации плана мероприятий – предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

Примерный план антидопинговых мероприятий для групп НП представлен в таблице 13.

Таблица 13

Примерный план антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки
Ознакомление с антидопинговыми правилами	Лекции, видеоуроки	В течение года по плану тренера
Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течение года по плану тренера
Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течение года по плану тренера
Формирование критического отношения к допингу	Лекции, беседы, тренинги	В течение года по плану тренера

В зависимости от возраста спортсменов на этапе НП используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017 г.

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга.

Учёт информирования спортсменов об антидопинговых правилах ведётся в журнале учёта работы тренера под подпись спортсмена.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на формирование у спортсменов основ теоретической, технической, тактической, физической и других видов подготовки, на повышение уровня функциональных резервов организма и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются предпосылки достижения высоких спортивных результатов.

Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) недопустимо. Форсирование спортивной подготовки – это не целесообразное, не соответствующее физиологическому возрастному развитию, а также степени физической и психической подготовленности спортсмена, неоправданно-рискованное применение определенных методов и средств тренировочного воздействия, приводящих в последствии к негативным

явлениям в многолетней спортивной подготовке и нарушению здоровья занимающихся.

В связи с этим, на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных функциональных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных физических качеств (двигательных способностей) и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества (двигательной способности) в ответ на тренировочную нагрузку.

Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности.

По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов контрольно-переводных нормативов.

Также при годовом планировании следует учитывать, что физические качества (двигательные способности) развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного

развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных физических качеств (двигательных способностей) следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

У детей в возрасте 9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный фон, используя при этом игровые формы ведения занятий, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Согласно ФССП по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина

наибольшее влияние на результативность в данном виде спорта оказывают: быстрота, выносливость, координация; среднее влияние: сила; наименьшее влияние оказывает гибкость (таблица 14).

Таблица 14

Влияние физических качеств на результативность в виде спорта прыжки на лыжах с трамплина

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координация	3
Примечание: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние	

Этап начальной подготовки (НП) один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в прыжках на лыжах с трамплина. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у спортсменов этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к прыжкам на лыжах с трамплина.

На этапе НП целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный, переходный), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в

общей многолетней подготовке спортсмена.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться на этапе НП параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом тренировочный процесс должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств занимающихся.

Применение на этапе НП значительных объемов упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль технической подготовленности осуществляется тренером.

Контроль физической подготовленности осуществляется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий при проведении контролирующих процедур. Следует учитывать время дня, приема пищи, предшествующую нагрузку, погоду, разминку и т.д.

Контрольные испытания лучше всего проводить в условиях, приближённых к соревновательной обстановке.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на спортивных мероприятиях. На этапе НП преимущество отдается игровым соревновательным методам.

На первых этапах НП рекомендуется использование соревнований в виде контрольного тестирования. Так как спортсмены не выступают в официальных спортивных мероприятиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах Организации.

Программа спортивных мероприятий, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

3.2 Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки

3.2.1 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. Необходимо как можно целесообразнее использовать время занятия, 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, 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 физической 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 тренировочным занятиям 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 занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

– полноценностью содержания занятия, отвечающего возрастным возможностям занимающихся, 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 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, развиваются физические качества.

В заключительной части решается задача постепенного снижения нагрузки на функциональные системы организма спортсмена. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершается занятие обязательным подведением итогов.

3.2.2 Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения:

- специфические физические упражнения (к ним относят вспомогательные, специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (к ним относят общеподготовительные и рекреационно-подготовительные упражнения).

К специфическим физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;

- упражнения на тренажерах

- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований, и являющихся основой для создания условий избранного вида спорта.

К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;

- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др).

К специфическим методам относят:

– методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчлененно-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

– методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам развития физических качеств относят:

– методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

– методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по прыжкам на лыжах с трамплина используются следующие методы организации спортсменов:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых заданий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

3.2.3 Планы-конспекты тренировочных занятий

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

План-конспект тренировочного занятия содержит следующие сведения: ФИО тренера, группа/этап спортивной подготовки, место проведения, дату и время проведения, необходимый инвентарь, цель и задачи тренировочного

занятия, содержание занятия в подготовительной, основной и заключительной частях, дозировку упражнений и заданий тренера, организационно-методические указания, рекомендации по проведению тренировочного занятия.

Цель и задачи тренировочного занятия должны соответствовать утвержденной программе спортивной подготовки.

Образцы плана-конспекта для групп на этапе НП представлены в таблицах 15 и 16.

Таблица 15

Примерный план-конспект тренировочного занятия по прыжкам на лыжах с трамплина для групп этапа НП первого года обучения

Наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку: МАУ СШОР

«Летающий лыжник»

ФИО тренера: Иванов Иван Иванович

Дата проведения: _____ Время проведения: _____

Место проведения: спортивный зал МАУ СШОР «Летающий лыжник»

Инвентарь: свисток, планка с опорами, тумба для запрыгивания

Тема занятия: Развитие скоростно-силовых способностей прыгунов на лыжах с трамплина

Цель занятия: Повышение уровня развития скоростно-силовых способностей прыгунов на лыжах с трамплина

Задачи занятия:

1. Формировать систему знаний о технике безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
2. Развивать скоростно-силовые способности юных прыгунов на лыжах с трамплина.
3. Укрепление связочно-фасциального аппарата мышц нижних конечностей.

Ход занятия:

№ п/п	Упражнение	Дозировка	Организационно-методические указания
І. Подготовительная часть - 12 мин			
1.1	Приветствие, постановка задач занятия	2 мин	Построить в 1 шеренгу. Проверить готовность учащихся к занятию. Выяснить причину отсутствия занимающихся (при наличии таковых)

1.2	Разминка: разновидности ходьбы и бега, ОРУ в движении	10 мин	Смену упражнения производить по команде тренера. Следить за постановкой стоп, работой рук, дистанцией между занимающимися. При выполнении упражнений дыхание не задерживать.
II. Основная часть - 60 мин			
2.1	И.п. - упор присев. Прыжок вверх с последующим ускорением 10 метров	6 – 8 раз, 3 серии	При прыжке обращаем внимание, что стопы ставятся параллельно, руки активно работают, взгляд вперед. Возвращение шагом. При ходьбе восстанавливаем дыхание.
2.2	И.п. - основная стойка, руки свободно Прыжок вперед с последующим ускорением 10 метров	6 – 8 раз, 3 серии	При прыжке обращаем внимание, что стопы ставятся параллельно, руки активно работают, взгляд вперед. Возвращение шагом. При ходьбе восстанавливаем дыхание.
2.3	И.п. - основная стойка, руки свободно 10 приседаний с последующим ускорением 10 метров	6 – 8 раз, 3 серии	В момент приседаний обращаем внимание, что стопы ставятся параллельно, колени не разводятся, руки активно работают, взгляд вперед. Возвращение шагом. При ходьбе восстанавливаем дыхание.
2.4	И.п. - основная стойка, руки свободно Прыжок через планку высотой 30 см. толчком двумя /одной (правой и левой) ногами	3 серии	Первая и третья серия выполняется стоя лицом к планке, вторая – боком. При прыжках обращаем внимание, что стопы ставятся параллельно, руки активно работают, взгляд вперед. Избегать «лишних» подпрыгиваний.
2.5	И.п. - основная стойка, руки свободно Запрыгивания на тумбу высотой 30 см толчком двух ног и активным махом рук в стойку разгона.	10 – 12 раз, 2 серии	При прыжке обращаем внимание, что стопы ставятся параллельно, руки активно работают, взгляд вперед. Спрыгивание осуществлять мягко, сгибая ноги в коленях
2.6	И.п. - выпад правой, руки на поясе на 1, 2, 3 - «пружинные» покачивания на 4 - прыжком смена ног	10 – 12 раз, 2 серии	При смене ног обращаем внимание, что стопы ставятся параллельно, взгляд вперед. Корпус стараться не сгибать.

2.7	И.п. - основная стойка, руки свободно 6 многоскоков с установкой на максимальную дальность прыжков	3 серии	При многоскоках обращаем внимание, что стопы ставятся параллельно, руки активно работают, взгляд вперёд. Даётся установка на преодоление в последующих сериях достигнутого результата.
III. Заключительная часть - 18 мин			
3.1.	Дыхательная гимнастика	8 мин	При выполнении дыхательных упражнений выполнять смену типа дыхания (брюшное, грудное). Осуществлять самоконтроль этого процесса.
3.2	Игра на внимание «Делай по команде»	5 мин	Если не прозвучало команды «Упражнение начинай!» упражнение не выполняются
3.2.	Подведение итогов занятия	5 мин	Стимулировать занимающихся к самоанализу результативности работы на занятии. Выделить самого активного и старательного на занятии.

Таблица 16

Примерный план-конспект тренировочного занятия по прыжкам на лыжах с трамплина для групп этапа НП второго года обучения

Наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку: МАУ СШОР «Летающий лыжник»

ФИО тренера: Иванов Иван Иванович

Тема занятия: Обучение технике спуска на горе приземления

Дата проведения _____ Время проведения: _____

Место проведения: гора приземления трамплинного комплекса МАУ СШОР «Летающий лыжник»

Инвентарь: короткие лыжи, шлем, ботинки, спортивные конусы

Цель занятия: Формирование двигательного умения: спуск на горе приземления

Задачи: 1. Формировать технику спуска с горы приземления.

2. Развитие координационных способностей юных прыгунов на лыжах с трамплина.

3. Укрепление связочно-фасциального аппарата мышц нижних конечностей.

Ход занятия:

№ п/п	Части занятия и их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
І. Подготовительная часть - 12 мин			
1.1	Приветствие, постановка задач занятия	2 мин	Построить в 1 шеренгу. Проверить готовность учащихся к занятию. Выяснить причину отсутствия занимающихся (при наличии таковых)
1.2	Разминка без лыж: ОРУ	10 мин	Смену упражнения производить по команде тренера. При выполнении упражнений дыхание не задерживать.
ІІ. Основная часть - 60 мин.			
2.1	И.п - стойка разгона Спуск с горы приземления в стойке разгона	5 – 8 раз	При спуске обращать внимание на параллельную постановку лыж, взгляд вперед. Дыхание при выполнении упражнения не задерживать. Стойку разгона сохранять до полной остановки.
2.2	И.п. - стойка разгона При спуске с горы приземления трижды выпрямиться в основную стойку и вернуться в и.п.	5 – 8 раз	При спуске обращать внимание на параллельную постановку лыж, на прямое удержание головы, взгляд вперед. Дыхание при выполнении упражнения не задерживать.
2.3	И.п. - основная стойка, руки в стороны Спуск с горы приземления, выполняя хлопки руками попеременно спереди и сзади.	5 – 8 раз	При спуске обращать внимание на параллельную постановку лыж, на прямое удержание головы, взгляд вперед. Дыхание при выполнении упражнения не задерживать.
2.4	И.п. - основная стойка, руки свободно. При спуске с горы приземления касаемся ладонями спортивных конусов	5 – 8 раз	При спуске обращать внимание на параллельную постановку лыж. При сгибании ног для касания конуса спину держим прямо. Дыхание при выполнении упражнения не задерживать.
2.5	И.п. - основная стойка При спуске 1 – принять стойку разгона. 2 – вернуться в и.п. 3 – принять стойку приземления, руки в стороны 4 – вернуться в и.п.	2 цикла за спуск, 5 – 8 раз	При спуске обращать внимание на параллельную постановку лыж, взгляд вперед. Стараться удерживать равновесие. Каждое из положений зафиксировать на 2-3 секунды.

			Дыхание при выполнении упражнения не задерживать.
2.6	И.п. - стойка приземления, руки в стороны Спуск с горы приземления.	5 – 8 раз	При спуске обращать внимание на параллельную постановку лыж, на прямое удержание головы, взгляд вперед.
2.7	И.п. - стойка разгона Спуск в стойке разгона с заездом на участок с рыхлым снегом	5 – 8 раз	При спуске обращать внимание на параллельную постановку лыж, взгляд вперед. Во время заезда на участок с рыхлым снегом пытаться удержать равновесие
2.8	И.п. - стойка приземления руки в стороны Спуск в стойке приземления с заездом на участок с рыхлым снегом	5 – 8 раз	При спуске обращать внимание на параллельную постановку лыж, взгляд вперед. Во время заезда на участок с рыхлым снегом пытаться удержать равновесие
2.9	И.п. - основная стойка При спуске 1 – выпад правой, руки в сторону 2 – и.п. 3 – выпад левой, руки в стороны 4 – и.п.	2 цикла за спуск, 5 – 8 раз	При спуске обращать внимание на параллельную постановку лыж, на прямое удержание головы, взгляд вперед. Стараться удерживать равновесие. Каждое из положений зафиксировать на 2-3 секунды. Дыхание при выполнении упражнения не задерживать.
III. Заключительная часть - 18 мин			
3.1.	Игра на внимание «Неверная команда»	13 мин	Если демонстрируемое тренером движение отличается от команды (например, звучит команда «руки вверх!», а тренер разводит их в стороны), занимающиеся должны выполнить движение, предусмотренные командой (т.е. поднять руки вверх). По итогам определить самого внимательного.
3.2.	Подведение итогов занятия	5 мин	Стимулировать занимающихся к самоанализу результативности работы на занятии. Выделить самого активного и старательного на занятии.

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (для групп НП – контрольные, отборочные).

Также целесообразно планировать результат, возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий;
- опыт спортсмена;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена (его родителей);
- обстановку в семье, поддержку близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в Организации и в образовательном учреждении;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки.

Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Годовой тренировочный цикл многие организации начинают с 1 сентября и заканчивают, как правило, в июле (46 недель).

Из оставшихся 6 недель годового тренировочного цикла, три недели спортсмены проводят на тренировочных сборах в каникулярный период, а три недели работают самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером (переходный период или активный отдых) (таблицы 17, 18).

Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов.

На этапе НП, как правило используется концепция циклической периодизации тренировочного процесса. Отличительными чертами периодов годового макроцикла являются удлинённый этап базовой подготовки короткий этап специализированной подготовки с относительно высокой долей использования средств ОФП, непродолжительный соревновательный период в котором приоритет отдаётся мотивационно-эмоциональной сфере, длинный переходный период. Таким образом, контрольные тренировки и соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса групп НП является развитие физических качеств (двигательных способностей), оказывающих значительное влияние на спортивный результат.

3.4 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Под научно-методическим обеспечением (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

Целью НМО является получение объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, об уровне их общей, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности на основе применения современных научных технологий и выработка предложений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

На этапе НП НМО спортивной подготовки включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;
- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;
- соблюдение указанных в ФССП требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;

- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина», имеющейся материально-технической составляющей;

- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе типовой программы;

- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности, в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);

- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО на этапе НП организуется согласно плану, разработанному в Организации, и включает следующие мероприятия:

- 1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;

- 2) этапное комплексное обследование (ЭКО) проводится с использованием тестов и методов контроля, содержащихся в ФССП.

- 3) текущие обследования (ТО) проводятся с использованием простейших тестов и методов контроля (дневник самоконтроля, разработанный и утвержденный в Организации);

- 4) оценка соревновательной деятельности (ОСД) организуется тренером самостоятельно по разработанному в Организации протоколу «Анализ соревновательной деятельности» и проводится на контрольных соревнованиях. Показатели и критерии показателей разрабатываются и утверждаются на тренерском совете;

- 5) психологическое обследование организуется психологом совместно с тренером и проводится с целью выявления психологической готовности и

наличия интереса к занятиям прыжками на лыжах с трамплина, оценки индивидуальных свойств и качеств личности спортсмена (волевых, эмоциональных, интеллектуальных, коммуникативных и т.д.) и особенностей психики занимающегося;

б) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и во внутренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

По итогам реализации плана НМО составляются сводные отчеты и личные карты спортсменов.

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами.

На этапе НП психологическое сопровождение организуется психологом совместно с тренером и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, установления эффективных взаимоотношений с воспитанниками и их родителями (законными представителями).

Основной целью программы психологического сопровождения спортсменов является разносторонняя психологическая подготовка спортсменов, благодаря которой происходит изменение представлений о своих возможностях и способностях, повышается уверенность в своих силах, и, следовательно, улучшаются спортивные результаты.

Психологическое сопровождение строится на основных принципах: индивидуализации (подбор средств и методов соответствующих индивидуальным свойствам и качествам спортсмена); всесторонности воздействия (учитывая волевые, интеллектуальные способности и особенности психики занимающегося); согласованности с другими мероприятиями тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов; систематичности (преимущества содержания и задач) и

сознательности (включая осознанное освоение навыков самоконтроля и самоанализа).

Таким образом, НМО и психологическое сопровождение на этапе НП призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям данным видом спорта, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также формированию антидопинговой культуры и системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

3.5 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Проведение и подготовка соревнований и тренировочных занятий по прыжкам на лыжах с трамплина осуществляется при обязательном соблюдении необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья занимающихся, которые определены в инструкции по безопасности.

Ознакомление (информирование) спортсменов с необходимостью соблюдения условий безопасности на тренировочных занятиях по прыжкам на лыжах с трамплина фиксируется в журнале техники безопасности.

Прыжки на лыжах с трамплина являются травмоопасным видом спорта, связанным с падениями спортсменов, совершающих прыжок. Травмы и несчастные случаи возникают при различных сочетаниях внешних и внутренних факторов, а также причин и обстоятельств, возникновение которых сложно предусмотреть.

Для выработки принципиальных мер безопасности при организации и проведении тренировочных занятий следует провести систематизацию основных факторов, являющихся основными причинами травматизма спортсменов.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная организация тренировочных занятий;
- тренерские ошибки в методике проведения тренировочного занятия;
- нарушение дисциплины и установленных правил спортсменами в ходе тренировочных занятий;
- неисправное оборудование и экипировка спортсменов;
- неподготовленность или неудовлетворительное состояние мест проведения тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенические условия не соответствуют требованиям санитарных правил и норм.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- слабое здоровье, наличие хронических и врожденных заболеваний;
- наличие симптомов утомления и переутомления, приводящих к изменениям функционального состояния организма спортсмена.

Неправильная организация тренировочных занятий:

- превышение соответствующих норм по количеству занимающихся во время проведения тренировочных занятий;
- тренировочные занятия, проводимые без тренера;
- тренировочные занятия, проводимые без медицинского обслуживания;
- отсутствие организованных перемещений спортсменов во время выполнения тренировочных заданий.

Важнейшей обязанностью тренера во время планирования и проведения тренировочного занятия является учет организационных условий, которые в случае необходимости следует незамедлительно корректировать.

Существуют общие требования к безопасности во время проведения тренировочных занятий.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии прохождения спортсменом вводного инструктажа по технике безопасности;
- при наличии у спортсмена медицинского допуска к тренировочным занятиям и страхового полиса от несчастных случаев;
- только в случаях, когда место проведения тренировок соответствует санитарно-гигиеническим нормам;
- только в случае полной готовности спортивного оборудования и инвентаря для проведения тренировочного процесса;
- только под руководством тренера согласно утвержденного расписания.

Во время тренировочных занятий занимающиеся должны:

- надеть спортивную форму и одежду, которая должна быть легкой, теплой, не стесняющей движений, при занятиях на трамплине обязательно наличие комбинезона и защитного шлема;
- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только в его присутствии;
- предоставить для проверки тренеру инвентарь и спортивную экипировку (проверить крепления лыж, застежки на шлеме, комбинезон);
- строго соблюдать дисциплину и указания тренера;
- соблюдать расписание тренировочных занятий и требования инструкций по технике безопасности;
- строго соблюдать правила пользования канатно-буксировочной дорогой;
- внимательно следить появлением дефектов в спортивном снаряжении и оборудовании, в случае их появления своевременно сообщать тренеру;
- следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру о первых признаках обморожения;
- сообщать тренеру о случаях получения травмы или плохом самочувствии.

Запрещается во время выполнения заданий тренера:

- толкаться друг с другом, бить по рукам и ногам, ставить подножки;
- находиться на тренировочных занятиях без спортивной формы;
- самостоятельно покидать занятия без предупреждения тренера;
- использовать инвентарь не по назначению.

Требования к безопасности в аварийных ситуациях:

– при плохом самочувствии, появлении болей различного характера и локализации следует немедленно прекратить занятие и сообщить об этом тренеру;

– в случае получения спортсменом травмы следует немедленно оказать ему первую помощь, сообщить об этом инциденте сотрудникам администрации и родителям пострадавшего;

– тренер завершает (отменяет) тренировочное занятие в случае возникновения серьезных непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих жизни и здоровью занимающихся, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования к безопасности по окончании занятий:

– организованно покинуть место проведения тренировочного занятия (трамплин, спортивный зал, тренажерный зал и т.д.);

– убрать спортивный инвентарь в специально отведенное место;

– снять и убрать спортивную одежду и обувь;

– тщательно вымыть руки и лицо или принять душ теплой водой с мылом;

– одеть сухую чистую одежду.

При проведении соревнований важно обеспечить медицинское обслуживание, включающее:

– присутствие на месте проведения соревнований фельдшера или врача;

– наличие необходимых медикаментов, лекарств, средств для перевязки;

- наличие специализированного медицинского пункта, пригодного для оказания первой необходимой медицинской помощи пострадавшим участникам;

- возможность безопасной и своевременной эвакуации пострадавшего участника (или участников).

При проведении соревнований и тренировочных занятий на трамплинах большой мощности следует иметь в наличии:

- специализированные медицинские пункты;
- кровати, расположенные в теплом помещении;
- пакеты с индивидуальными перевязочными средствами;
- теплые одеяла и специальные носилки (установленные на лыжах);
- исправные транспортные средства для перевозки пострадавших участников.

Тренеры, судьи, участники и представители организаций, участвующих в соревнованиях, должны быть проинформированы о местах расположения пунктов медицинской помощи.

Между местом пребывания врача и пунктами медицинской помощи должна быть установлена радио- или телефонная связь.

Соревнования запрещается проводить до прибытия санитарного транспорта.

Медицинский персонал, привлеченный к проведению соревнований, должен иметь хорошо заметные отличительные знаки.

Во время проведения соревнований участник обязан:

- своевременно явиться на старт;
- выступать в хорошо пригнанном и опрятном комбинезоне;
- иметь соответствующий инвентарь и экипировку;
- тщательно прикрепить свой номер к спине и груди;
- соблюдать требования по использованию снаряжения и одежды;
- не мешать работе судейской коллегии;

- совершать прыжки с трамплина, надев шлем.

Лица, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта прыжки на лыжах с трамплина;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской квалификации и правилам вида спорта на лыжах с трамплина;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Сотрудники, назначенные ответственными за направление спортсменов на спортивные соревнования, обеспечивают проведение мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомлению с инструкциями по охране труда, жизни и здоровья, утвержденных локальными актами учреждения, рациональному расходованию выделенных средств.

Состав участников спортивных соревнований определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров.

IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1 Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп начальной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

На этап НП зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина.

Зачисление спортсменов в спортивные организации, их перевод в другие спортивные организации осуществляется в соответствии с утвержденными федеральными и локальными нормативно-правовыми актами.

Система спортивного отбора на этапе НП включает:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия прыжками на лыжах с трамплина;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования команды Организации;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

4.2 Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе начальной подготовки

Результатом реализации Программы на этапе НП является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям прыжками на лыжах трамплина;
- формирование долговременной мотивации к занятиям прыжками на лыжах с трамплина;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической

подготовленности;

- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4.3 Контроль результативности тренировочного процесса по итогам этапа начальной подготовки и сроки его проведения

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их.

Этапный контроль осуществляется в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущий контроль осуществляется тренерами Организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена.

Эффективность усвоения материала в процессе разучивания технических действий во многом определяется своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: координации, силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для прыжков на лыжах с трамплина физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Интегральная характеристика подготовленности спортсмена включает в себя оценку: уровня физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности и, как правило, осуществляется два раза в год – в начале и в конце года.

Перевод занимающихся на следующий год производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:
определение уровня общей физической подготовленности;
определение специальной физической подготовленности;
определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года подготовки занимающиеся должны выполнить контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП.

Досрочный перевод занимающихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов.

Контрольное тестирование выполняется тренерами постоянно, не реже 1 раза в год.

Контрольно-переводные нормативы выполняются в конце тренировочного года (таблица 19).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
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	
			20	17
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			25	20

Целесообразным является следующий порядок тестирования физической подготовленности занимающихся:

- испытания на координацию;
- испытания скоростных качеств;
- испытания скоростно-силовых качеств;
- испытания на оценку силы и силовой выносливости;
- испытания на гибкость.

Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное

количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина».

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Организация включит в обязательную техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе, где:

0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (грубые ошибки);

1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);

2 – исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);

3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное.

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы по году этапа НП в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической программы. Соответственно, по году этапа НП спортсмен может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической программы, но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем не менее, по итогам прохождения этапа НП спортсмен обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 1 балл.

V. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В целях качественного построения тренировочного процесса Организация должна самостоятельно и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры, обеспечить наличие в оперативном управлении:

- трамплина для прыжков на лыжах;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (таблица 20);
- обеспечения спортивной экипировкой (таблица 21);
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 20

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

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

34.	Скакалка гимнастическая	штук	10
35.	Скамейка гимнастическая	штук	4
36.	Скейтборд/лонгборд	штук	5
37.	Слэклайн	штук	2
38.	Стенка гимнастическая	штук	
39.	Степ платформа	штук	10
40.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	2
41.	Струбцина для прыжковых лыж	штук	6
42.	Термометр для измерения температуры воздуха (наружный)	штук	4
43.	Тренажер для жима ногами	штук	1
44.	Утюг для смазки лыж	штук	2
45.	Утяжелители для ног	штук	20
46.	Штанга тяжелоатлетическая (комплект 185 кг)	штук	2
47.	Щетки для обработки лыж	штук	10
48.	Электромегафон	штук	3

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» на этапе НП, не предусмотрено обеспечение спортивной экипировкой и инвентарём, передаваемых в индивидуальное пользование, кроме лыжного парафина (30 банок на группу).

Таблица 21.

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем в Организации, предусмотренный ФССП по виду спорта, является минимальным и не зависит от количества спортсменов, проходящих на ее базе спортивную подготовку.

В целях повышения качества тренировочного процесса Организация имеет право пополнять перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина».

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1 Основная литература

1. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте [Текст]: монография / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю.В. Верхошанский – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
3. Зебзеев, В.В. Методика технической подготовки юных прыгунов на лыжах с трамплина: монография [Текст] / Вл. В. Зебзеев, О.С. Зданович, Вик. В. Зебзеев. – Пермь, Издательско-полиграфический комплекс «ОТ и ДО», 2016. – 86 с.
4. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография [Текст] / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 210. – 288 с.
5. Кузнецов, В.А. Специальная физическая подготовка прыгунов на лыжах с трамплина [Текст] / В.А. Кузнецов. – Чусовой: Чусовая типография, 2009. – 42 с.
6. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
7. Марищук, В.Л. Методики психодиагностики в спорте [Текст]: учеб. пособие / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтенко, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
8. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 322 с.
9. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: [Текст]: монография / М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
10. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта [Текст]: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 203 с.

11. Теория и практика прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья: Учебник / В. В. Зебзеев, Н. Б. Новикова, О. С. Зданович [и др.]. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2020. – 479 с. – ISBN 978-5-94720-056-0.

12. Фарбей, В.В. Система подготовки спортсменов в зимних многоборьях (лыжное двоеборье или северная комбинация) [Текст]: монография. Ч.2 / В.В. Фарбей. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. – 211 с.

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

14. Jošt, V. Teorija in metodika smučarskih skokov: (izbrana poglavja) / Bojan Jošt. – Ljubjana Fukulteta za šport, 2009. – 374 P.

6.2 Дополнительная литература

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

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

3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.

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

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

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

7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
8. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993 – 144 с.
9. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Terra-Спорт, 2003 – 208 с.
10. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
11. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.
13. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Terra- спорт, 2000 – 367 с.
14. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.
15. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.
16. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.

6.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: [Pttp://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174)

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038
3. Приказ Минспорта России от 30.06.2021 г. № 490 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» [Электронный ресурс]
4. Приказ Минспорта России от 09.03.2016 г. № 226 (ред. от 15.10.2018) «Об утверждении правил вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»: зарегистрировано в Минюсте России 22.05.2014 г. № 32397 [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru/document>
5. Всероссийский реестр видов спорта. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor>.
6. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 гг. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507>
7. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p>.
8. Сайт Федерации прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.skijumpingrus.ru>
9. Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru>
10. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru>
11. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org>