

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА  
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей Свердловской области  
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа  
олимпийского резерва «Аист»**

**Согласовано  
на заседании педагогического  
совета 26 августа 2014 г.  
протокол № 02 от 26.08.2014 г.**

**Утверждаю:  
Директор ГАОУ ДОД СО  
«СДЮСШОР «Аист»  
\_\_\_\_\_ Я.И. Миленский  
Приказ от 26.08.2014г. № 174**

**Прыжки на лыжах  
с трамплина  
дополнительная предпрофессиональная  
программа в области физической  
культуры и спорта**

**возраст обучающихся 9 – 17 лет  
срок реализации программы 8 лет**

**Разработчики программы:  
Томилина Н.П.,  
заместитель директора по УВР;  
Паньшина Ю.Ю.,  
старший инструктор-методист  
ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист»**

**г. Нижний Тагил  
2014 год**

## СОДЕРЖАНИЕ.

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	4
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.	7
2.1.	Особенности формирования групп и определения тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки.	8
2.2.	Организация тренировочного процесса.	9
2.3.	Требования к условиям реализации Программы.	12
3.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.	14
3.1.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.	14
3.2.	Учебный план тренировочных занятий на учебный год ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» прыжки на лыжах с трамплина на 46 недель	14
4.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.	15
4.1.	Организационно-методические указания для групп начальной подготовки.	15
	Основные цели этапа начальной подготовки.	15
	Тематический план для групп начальной подготовки.	15
	Учебный материал для групп начальной подготовки.	16
	Задачи годового тренировочного цикла для групп начальной подготовки.	16
	Методические указания по организации тренировочного процесса в группах начальной подготовки.	17
4.2.	Организационно-методические указания для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).	23
	Основные цели тренировочного этапа.	23
	Тематический план для групп тренировочного этапа I, II годов обучения.	23
	Учебный материал для групп тренировочного этапа I, II годов обучения.	24
	Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа I, II годов обучения.	24
	Тематический план для групп тренировочного этапа III, IV, V годов обучения.	25

Учебный материал для групп тренировочного этапа III, IV, V годов обучения.	26
Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа III, IV, V годов обучения.	26
Методические указания по организации тренировочного процесса в группах тренировочного этапа III, IV, V годов обучения.	27
4.3. Теоретическая подготовка.	30
4.4. Тактическая подготовка.	35
4.5. Психологическая подготовка.	36
4.6. Тренерская и судейская практика.	39
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.	40
5.1. Контрольные упражнения для прыжков на лыжах с трамплина.	41
5.2. Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов.	42
5.3. Критерии оценки результатов приема контрольно-переводных нормативов.	45
5.4. Оценка, формирование и анализ результатов.	45
5.5. Требования к результатам реализации Программы.	45
5.6. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина.	47
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.	47
6.1. Список литературы.	47
6.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.	50
7. ПРИЛОЖЕНИЯ.	51
Приложение 1. Инструкции по технике безопасности.	51
Приложение 2. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта "Прыжки на лыжах с трамплина".	68
Приложение 3. Минимальные температурные нормы для проведения учебно-тренировочных занятий по прыжкам на лыжах с трамплина.	70

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Прыжки на лыжах с трамплина — зимний вид спорта, предполагающий полеты на лыжах на дальность. Разгон и планирующий прыжок спортсменов происходит на трамплинах, которые различаются по своей мощности (расчетной дальности полета). Крупнейшие соревнования проходят на сооружениях с критической точкой (К) в 90-95 метров (стандартный или средний трамплин) и в 120-125 м (большой трамплин). Это один из самых фотогеничных видов спорта. Правила требуют от спортсменов не просто улететь как можно дальше, но сделать это технично и красиво. Прыжки на лыжах с трамплина — один из базовых олимпийских видов спорта, который был представлен абсолютно на всех зимних Олимпиадах, начиная с 1924 года, несмотря на то, что затраты на возведение трамплина иногда составляли серьезную долю в расходах оргкомитета. В Сочи впервые в олимпийской истории на трамплин были допущены женщины.

### Формат и правила олимпийских стартов.

Личные соревнования проводятся в два дня — квалификация и финал. Командные — в один день.

Спортсмены выполняют по два зачетных прыжка. После каждого участнику выставляются оценки за дальность и технику полета. Оценка за дальность складывается из стартовых 60 очков, к которым за каждые 0,5 метра перелета за критическую точку баллы прибавляются, а за недолет — вычитаются. Технику оценивает бригада из пяти судей. Высшая и низшая оценки не учитываются, а три оставшиеся складываются и прибавляются к очкам за дальность.

На старте каждый спортсмен получает за технику 20 очков, затем судьи вычитают из них штрафные баллы. Принимается во внимание полетная фаза прыжка и приземление. Баллы срезают за падение или касание поверхности склона любой частью тела. Во время приземления спортсмен должен принять особое положение, которое называется телемарк (или разножка). Одна нога выставляется вперед, другая отводится назад. Обе ноги сгибаются в коленях, спортсмен как бы припадает на одно из них. Лыжи во время приземления параллельны и сближены, руки расставлены. За нечеткое исполнение телемарка с прыгуна также снимаются баллы. Максимально возможное снижение за все виды ошибок — 7 баллов. Итоговый результат вычисляется по сумме баллов двух зачетных попыток.

Командные соревнования проводятся на трамплине К-125. В них принимают участие 16 сборных — по 4 спортсмена в каждой. Сначала все прыгуны совершают по одной попытке, после этого 8 слабейших команд отсеиваются, а во второй попытке продолжают выступления только 8 сильнейших сборных. Итоговый результат выводится по сумме очков, выставленных за восемь прыжков представителям каждой команды. Сильнейшие спортсмены сборной обычно выполняют свои прыжки последними.

В личных соревнованиях в первой попытке спортсмены располагаются на старте в порядке, обратном их рейтингу в текущем Кубке мира, во второй — в порядке, обратном результатам первого прыжка. В командном турнире старт принимается в порядке, обратном положению команд в текущем Кубке наций. В личных соревнованиях у мужчин в финальном раунде участвуют 50 спортсменов. 35 из них определяются в ходе квалификации. К ним в финале присоединяются спортсмены, занимающие первые 15 мест в текущем розыгрыше Кубка мира. Женщины сразу начинают с финала.

### История прыжков на лыжах с трамплина.

Прыжки с трамплина зародились в конце XIX века в Норвегии. С тех пор многократно менялись профили трамплинов, стандарты для экипировки, а также правила подсчета очков. Но ключевым моментом в развитии вида спорта всегда была полетная техника прыжка. До середины 1950-х годов доминировала норвежская школа, предписывающие полеты в наклонном положении с активным вращением руками. Затем почти на 30 лет в моду вошел аэродинамический стиль, при котором руки отводились назад, а корпус спортсмена ставился

параллельно лыжам — лучше всех это удавалось финским спортсменам. Во второй половине 1980-х годов швед Ян Боклев начал разводить носки лыж и подавать корпус вперед. Тело спортсмена и лыжи как бы превращались в треугольный парус, которым было удобно опираться на воздушные потоки.

V-образное положение лыж во время полета до сих пор считается самым прогрессивным и практикуется всеми ведущими спортсменами. Совершенствование техники прыжка и широкое использование в экипировке современных технологий привело к значительному увеличению дальности полетов и позволило построить более мощные трамплины. Но при этом прыжки не стали безопаснее. Успешность полета по сей день сильно зависит от погодных условий — направления ветра, тумана, осадков. В правилах прописаны жесткие ограничения относительно погоды, но иногда внезапный порыв ветра или техническая ошибка могут привести к падению и тяжелым травмам спортсмена, который покидает стол отрыва на высоте до 8 метров со скоростью около 100 км/ч.

Высокая травмоопасность и сложная прыжковая техника долгое время мешали развитию женских прыжков с трамплина. Но вопрос включения их в программу Игр перед Олимпиадой в Сочи был предсказуемо решен положительно, ведь представительницы слабого пола ранее освоили гораздо более суровые виды спорта. Нынешние реалии прыжков с трамплина вовсе не укрепляют их brutальную репутацию. Небольшой вес тела помогает лыжникам добиваться высоких результатов, поэтому прыжки стали спортом субтильных людей. Международная федерация даже была вынуждена вводить на этот счет серьезные ограничения, иначе спортсмены изнуряли себя диетами и становились похожими на "летающие скелеты".

Первые официальные соревнования в России состоялись в 1912 году в местечке Юкка под Петербургом. Но потом об этом виде спорта забыли более чем на 30 лет. В Советском Союзе развитием прыжков с трамплина занялись только в конце 1940-х годов. Наибольшие успехи наших соотечественников пришлись на конец 1960-х — начало 1970-х, когда Владимир Белоусов выиграл золотую медаль на Олимпиаде в Гренобле, а Гарий Напалков стал двукратным чемпионом мира. Дальнейшие подвиги нашей сборной носили эпизодический характер и в основном ограничивались этапами Кубка мира — отечественные летающие лыжники не успевали за прогрессом в этом виде спорта, к тому же в стране не было трамплинов международного уровня.

Данная предпрофессиональная программа по прыжкам на лыжах с трамплина (далее – Программа) разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522) и учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина (утвержден приказом Минспорта России от 18.06.2013 № 394, зарегистрировано в Минюсте России 22.07.2013 № 29122), а также возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях прыжками на лыжах с трамплина.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,

удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Данная Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в прыжках на лыжах с трамплина;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по прыжкам на лыжах с трамплина, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

Программа рассчитана на следующие этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки;
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

В процессе многолетней спортивной подготовки решаются следующие задачи:

- 1) на этапе начальной подготовки:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники двигательных действий выбранного вида спорта;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий выбранным видом спорта.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующих специфике избранного вида спорта;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующих специфике избранного вида спорта;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- сохранение здоровья спортсменов.

Содержание этапов спортивной подготовки (ССМ и ВСМ) определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Программа имеет следующую структуру:

- титульный лист;

- пояснительную записку;

- нормативную часть программы;

- учебный план;

- методическую часть;

- систему контроля и зачетные требования;

- перечень информационного обеспечения.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.**

Нормативная часть программы содержит следующие основные требования:

- продолжительность этапов подготовки,

- минимальный возраст лиц для зачисления на обучение;

- наполняемость групп;

- планируемые показатели соревновательной деятельности;

- объемы и режимы тренировочной работы;

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- условия реализации Программы;

- количественный и качественный состав групп подготовки;

- организация тренировочного процесса.

## **2.1. Особенности формирования групп и определения тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки.**

### **Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки.**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	3	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11

Этап подготовки	Период	Мин. наполняемость группы (человек)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максим. количественный состав группы (человек)	Максим. объем тренировочной нагрузки в неделю (акад.часы)	Продолжительность трен. занятия, (акад.час)	Годовая нагрузка (акад.час)
Этап начальной подготовки	До одного года	5	14 - 16	25	6	2	276
	Свыше одного года	5	12 – 14	20	8	2	368
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации (1-2г.о.)	3	10 - 12	14	12	3	552
	Углубленной специализации (3-5г.о.)	3	8 - 10	12	18	3	828

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки. При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

1) разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) званий;

2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, при этом максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например, при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; при объединении в одну группу занимающихся на тренировочном этапе и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

Зачисление детей в ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» производится в соответствии с Положением о порядке приема на обучение в ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения утверждается приказом директора школы в соответствии со следующими критериями:

- по итогам прохождения промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);



- выполнение разрядных требований;

НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
б/р	б/р	б/р	3	3	3 – 2	3 – 2	2 – 1

- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;
- наличие допуска врача ГВФД к занятиям избранным видом спорта.

Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год этапа обучения не переводятся. Данные обучающиеся могут продолжать обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки или переводятся в резервный состав.

Допускается перевод спортсменов из резервного состава в тренировочные группы при условии выполнения ими критериев спортивного отбора для группы данного уровня обучения в соответствии с Положением о резервном составе ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист».

Зачисление в тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний при наличии заключения врачебно-физкультурного диспансера об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом спорта и прохождения необходимой подготовки по избранному виду спорта не менее 1 года.

Максимальный возраст обучающихся в группах – 18 лет.

Перевод обучающегося из одного отделения в другое осуществляется по заявлению родителя (законного представителя) обучающегося. Перевод оформляется приказом директора ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист».

Перевод и зачисление обучающихся из других образовательных учреждений оформляется приказом директора школы на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании справки из образовательного учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном ОУ.

Обучающиеся на любом этапе обучения могут быть отчислены:

- по инициативе обучающегося и (или) его родителей (законных представителей) на основании личного заявления;
- в случае освоения обучающимся в полном объеме образовательных программ Учреждения;
- в случае наличия заболеваний, препятствующих освоению образовательных программ Учреждения. Отчисление по данному основанию производится при наличии соответствующего документа, выданного организацией здравоохранения.
- в случае перехода в другое образовательное учреждение;
- в случае нарушения спортивной дисциплины;
- по результатам персонального контроля тренеров-преподавателей при выявлении систематических пропусков более 40 % тренировочных занятий в течение месяца без уважительной причины.

Отчисление из школы оформляется приказом директора школы.

## **2.2. Организация тренировочного процесса.**

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тренеская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебный год в ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» начинается 1 сентября.

Тренировочный процесс строится на основании годовой календарного учебного графика на учебный год и рабочей программы, разработанной тренером-преподавателем на учебный год на основании данной Программы и утвержденной педагогическим советом ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист».

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Мероприятия, проводимые ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» осуществляются на основании календарного плана спортивных мероприятий на учебный год.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист». Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей администрацией ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» по представлению педагогических работников в соответствии с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Организация тренировочного процесса включает в себя проведение тренировочных мероприятий и других спортивных мероприятий, а также обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, питанием на тренировочных мероприятиях и других спортивных соревнованиях, медицинское обслуживание, проезд на тренировочные мероприятия и другие спортивные соревнования.

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, в основном от погодных условий, которые в силу специфики прыжков на лыжах с трамплина могут влиять на сроки начала специальной подготовки, на регулярность занятий общеразвивающего и специального характера. Однако при этом сохраняется общая направленность тренировочного процесса, предполагающая большую часть физической подготовки в начале годичного цикла и увеличение объема тактико-технической подготовки во время зимнего сезона.

Годовой тренировочный процесс делится на три периода:

- подготовительный (общеподготовительный и специально-подготовительный);
- соревновательный;
- переходный (снижение нагрузки и активный отдых).

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом возраста, подготовленности занимающихся и календарного плана спортивных мероприятий.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику прыжков на лыжах с трамплина.

В соревновательном периоде осуществляют сохранение достигнутой спортивной формы и дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участвуя в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха и укрепления здоровья, ликвидации недостатков в тактике и анализа достигнутых успехов и неудач сезона.

**Планируемые показатели  
соревновательной деятельности по виду спорта  
Прыжки на лыжах с трамплина.**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2 - 3	3 - 4	3 - 4	3 - 4
Отборочные	-	-	2 - 3	3 - 4
Основные	-		4 - 6	5 - 7

Обеспечение круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся осуществляется следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах, организацией оздоровительной кампании;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

**Перечень тренировочных сборов.**

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз	-	В соответствии с планом комплексного мед.

		в год		обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	- До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

### **2.3. Требования к условиям реализации Программы.**

ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист»:

- наличие трамплина для прыжков на лыжах с трамплина;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428).

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы.**

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Измеритель скорости ветра	штук	1
2.	Крепления для лыж для прыжков с трамплина	комплект	16
3.	Лыжи для прыжков с трамплина	пар	16
4.	Термометр наружный	штук	4
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
5.	Бревно гимнастическое	штук	1
6.	Брусья гимнастические	штук	1
7.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
8.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
9.	Жилет с отягощением	штук	15
10.	Конь гимнастический	штук	1
11.	Мат гимнастический	штук	10
12.	Мостик гимнастический	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	3
14.	Перекладина гимнастическая	штук	1
15.	Помост тяжелоатлетический	штук	1
16.	Пояс утяжелительный	штук	15

17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	6
19.	Стенка гимнастическая	штук	8
20.	Утяжелители для ног	комплект	15
21.	Утяжелители для рук	комплект	15
22.	Штанга тренировочная	комплект	1

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Крепления для лыж для прыжков с трамплина	комплект	на 1 заним.	-	-	2	3
2.	Лыжи для прыжков с трамплина	пар	на 1 заним.	-	-	2	2

### Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки для лыж для прыжков с трамплина	пар	16
2.	Очки защитные	комплект	16
3.	Чехол для лыж	штук	16
4.	Шлем	штук	16

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для лыж для прыжков с трамплина	пар	на занимающегося	-	-	1	3
2.	Костюм для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на занимающегося	-	-	1	3
3.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-
5.	Перчатки защитные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	1	2
7.	Очки защитные	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
8.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	2
9.	Шлем	штук	на занимающегося	-	-	1	3

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

#### 3.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6	6	6	6	6	7	7	8
Общая физическая подготовка (%)	45	42	40	40	37	28	24	22
Специальная физическая подготовка (%)	9	10	11	16	20	30	35	37
Техническая подготовка (избранный вид спорта) (%)	26	29	29	26	24	22	20	18
Другие виды спорта и подвижные игры (%)	10	8	8	6	6	5	5	5
Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика (%)	4	5	6	6	7	8	9	10

#### 3.2. Учебный план тренировочных занятий на учебный год ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» прыжки на лыжах с трамплина (в академических часах) на 46 недель

№ п/п	Содержание занятий	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	итого
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	22	22	33	33	58	58	66	<b>308</b>
2	Общая физическая подготовка	125	155	148	221	204	232	199	182	<b>1466</b>
3	Специальная физическая подготовка	25	37	40	88	110	249	290	306	<b>1145</b>
4	Техническая подготовка (избранный вид спорта)	72	106	106	144	133	182	165	150	<b>1058</b>
5	Другие виды спорта и подвижные игры	27	30	30	33	33	41	41	41	<b>276</b>
6	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика	11	18	22	33	39	66	75	83	<b>347</b>
7	Углубленное медицинское обследование	В соответствии с планом диспансеризации								
8	Восстановительные мероприятия	В соответствии с планом								
<b>Всего часов в год в учебной группе</b>		<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>4600</b>
Всего часов в неделю		6	8	8	12	12	18	18	18	

## 4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

### 4.1. Организационно-методические указания для групп начальной подготовки.

#### Основные цели этапа начальной подготовки.

1. Укрепление здоровья.
2. Привитие интереса к занятиям прыжками на лыжах с трамплина.
3. Овладение основами техники прыжков на лыжах с трамплина и других физических упражнений.
4. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.
5. Воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности.

#### Тематический план для групп начальной подготовки.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов		
		НП-1	НП-2	НП-3
<u>ТЕОРИЯ</u>				
1	Техника безопасности.	2	2	2
2	Физическая культура и спорт в России.	-	2	2
3	Состояние и развитие прыжков на лыжах с трамплина в России и мире	2	2	2
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	-	2	2
5	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.	3	2	2
6	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	3	2	2
7	Техника. Основы методики обучения и тренировки.	3	2	2
8	Общая и специальная физическая подготовка	-	2	2
9	Морально-волевая и психологическая подготовка.	-	2	2
10	Планирование учебно-тренировочного процесса. Правила, организация и проведение соревнований	-	2	2
11	Места занятий, оборудование и инвентарь	3	2	2
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>16</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
<u>ПРАКТИКА:</u>				
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	125	155	148
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	25	37	40
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	72	106	106
4	Другие виды спорта и подвижные игры.	27	30	30
5	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация.	11	18	22
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>260</b>	<b>346</b>	<b>346</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>

## **Учебный материал для групп начальной подготовки.**

### 1. Теория.

### 2. Общая физическая подготовка:

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

### 3. Специальная физическая подготовка:

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

### 4. Техническая подготовка:

- горнолыжная подготовка;
- передвижение на гоночных лыжах;
- спуски с горы приземления;
- прыжки на лыжах с трамплина К-5, К-10, К-40.

### 5. Другие виды спорта и подвижные игры:

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

### 6. Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация:

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

## **Задачи годового тренировочного цикла для групп начальной подготовки.**

1. Развитие общей выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, координации движений.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Ознакомление с основами техники прыжка на лыжах.
4. Обучение отдельным элементам техники прыжка на лыжах.
5. Обучение техники прыжка в целом.
6. Освоить навыки владения лыжами как снарядом и передвижение на гоночных и прыжковых лыжах;
7. Овладеть движениями отдельных элементов техники прыжка на лыжах с трамплина;
8. Обучение умению схематично представлять и анализировать действия и движения, встречающиеся при передвижении на гоночных лыжах и прыжках на лыжах с трамплина.
9. Совершенствование элементов горнолыжной техники и координации.



## Методические указания по организации тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

### Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка в занятиях с детьми школьного возраста – одно из важнейших условий будущей успешной специализации в прыжках на лыжах с трамплина. Совершенствование общей физической подготовки возможно только при комплексном использовании упражнений из различных видов спорта, при соответствующем их подборе и методике применения, с учетом этапов подготовки и возраста занимающихся.

Строевые упражнения. Проводятся в начале занятий с целью организации учебной группы, воспитания дисциплинированности и коллективизма, а также для развития правильной осанки у детей.

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

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

Построение (на линии) в одну, две, три и четыре шеренги; в круг, в колонну по одному, по два, по три, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами.

Передвижения: обычным шагом, в обход, по кругу, по диагонали, змейкой, противходом и.т.д.

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

Бег обычным шагом, бег на носках с высоким подниманием бедра. Бег на месте и бег у стены, опираясь на нее руками. Бег по разметкам. Бег на скорость (15-30 м).

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

Упражнение для рук и плечевого пояса. Руки в стороны, вперед, вверх, перед грудью, к плечам, на голову, за спину, вперед - наружу, вверх – наружу (от минимального до максимального напряжения мышц). Сгибание и разгибание рук. Упражнение с набивными мячами (от 2 до 3 кг).

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

Наклон туловища вперед и назад со сгибанием и разведением ног и движениями рук в различных направлениях. Наклоны туловища в стороны, повороты туловища с различными исходными положениями рук и ног. Сгибание и разгибание туловища, сидя на скамейке с закрепленными ногами. То же, лежа бедрами на скамейке. Лежа на спине, поднимание ног под различными углами, то же с удержанием ногами отягощения (гантелей, набивных мячей и.т.д).

Упражнение для ног. Стойки: ноги врозь, на носках, поочередно на одной ноге. Полуприседания и приседания (быстро и медленно) на двух ногах и на одной ноге («пистолетик»). Упражнения для голеностопного сустава. Удержание стойки с отягощением (гантели, гири, камни и.т.д.). Прыжки на носках.

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

Упражнения в равновесии ходьба по гимнастическим скамейкам; 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°. Прыжки на носках.

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

Упражнения со скакалкой. Упражнение с использованием скакалки для улучшения координации и ловкости движения у занимающихся. Прыжки со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку, прыжки сериями через вращающуюся скакалку. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед и назад. Прыжки выполняются на двух, одной и со сменой ног.

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

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

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, кольцах, брусьях, коне, гимнастической скамейке, бревне и др.). Простейшие упоры, висы, подъемы, махи соскоки. Различные упражнения на гимнастической скамейке, индивидуальные и с партнерами. Групповые упражнения с набивными мячами, булавами, гимнастическими палками. Простейшие прыжки через козла, коня и с гимнастического мостика и.т.д.

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

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

Плавание. Прыжки в воду. Начальное обучение умению держаться на воде. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой с высоты от 0,5 до 2 м). Игры в воде с мячом.

Велосипед. Велосипедные прогулки по пересеченной местности.

#### Общая лыжная подготовка.

Основные строевые приемы с лыжами в руках и на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Основы техники передвижения попеременными двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажными ходами.

Изучение преодоления подъемов ступающим шагом, «лесенкой», «Елочкой». Спуски с гор различной крутизны в основной стойке. Торможение «плугом», «полуплугом». Повороты в движении: переступанием, «полуплугом», «плугом». Прогулки по пересеченной местности до двух часов. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции до двух километров.

Упражнение на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба обычная на носках с различными движениями рук. Бег с крестным шагом (левым) боком, вперед. Бег на носках спиной вперед. Бег по лесистой местности, по песку, кочкам. Ходьба и бег по мелководью. Наклоны (вперед, назад, влево, вправо) круговые и вращательные движения туловища. Поочередные махи прямыми и согнутыми ногами (вперед, назад, влево, вправо).

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

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

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

#### Техническая подготовка.

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

Имитационные упражнения. Изучение стойки разгона (на месте). Принятие стойки разгона с шага, прыжком с махом ногой вперед, после прыжка на уступ и в глубину. Изучение стойки приземления (на месте). Спады и прыжки в глубину в стойку приземления. Ходьба выпадами, выпрыгивание с приземлением в выпад на гимнастическом бревне. Принятие положения полета из положения лежа на бревне или перекладине. Принятие положения полета на батуте и после прыжка с подкидного мостика с поддержкой партнером или на лонжах. Изучение подготовки к отталкиванию. Изучение движения рук при отталкивании. Выполнение отталкивания из стойки разгона с последующей опорой руками о предмет, с поддержкой партнера, с использованием лонжи, амортизатора. Выполнение отталкивания из стойки разгона с возвышения с имитацией фаз прыжка (на лыжах), со страховкой партнера и без него. Прыжок с роликовой тележки, с лонжей, с выполнением выпада при приземлении.

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

Прыжки на лыжах с трамплина – классическое, целостно-динамическое упражнение, выполняемое лыжником на высоте 2-8 м со скоростью до 110 км/час в различных условиях погоды.

Какие требования применяются к спортсмену при выполнении прыжка на лыжах с трамплина?

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

а) разгон – это умение собранно, решительно выполнить стартовый бросок на лыжах с эстакады трамплина переменным шагом или прыжком, после чего своевременно принять низкую обтекаемую, удобную для себя стойку разгона со свободно вытянутыми руками назад: подъезжая к радиусу горы разгона, лыжник внимательно, собранно готовится к выполнению отталкивания, для чего, примерно за 13-15 метров от края стола прыгун раскрепощает руки и чуть опускает их в слегка согнутом положении вперед; в момент выката к началу стола спортсмен слегка приседает (как бы подпружинивает) сделанном в голеностопном суставах, подавая голень, как можно больше вперед. При выкате на стол отрыва лыжник решительно и смело производит отталкивание у самой кромки стола;

б) отталкивание – это умение, не потеряв ритма и темпа движения на столе, быстрым разгибанием в тазобедренном и коленном суставах оттолкнуться вместе с лыжами вперед-вверх под углом примерно 70-75° по отношению стола, создав при этом активным движением стопы положительную атаку к встречному потоку воздуха;

в) полет – здесь следует принять наиболее выгодное в аэродинамическом отношении положение туловища, примерно 35-40° по отношению к лыжам, положение самих лыж – 15-20° по отношению к встречному потоку воздуха, при этом руки остаются свободно вытянутыми вдоль туловища, голова слегка опущена, во второй половине полета спортсмен еще больше подает тело вперед, используя телом и лыжами встречные динамические потоки воздуха;

г) приземление – умение собранно, вместе с лыжами «подойти» к горе приземления с меньшим углом наклона, чем было при полете, в пределах 70-80° по отношению к той части горы, куда приземляется лыжник. При касании лыж снега, ноги развести: одну вперед, другую назад в положение разножки (классическая стойка «телемарк»), туловище при этом наклонить вперед под углом, примерно, 40-50°, руки слегка согнутые в локтях, вытянуты вперед в стороны;

д) выкат – умение сохранить динамическое равновесие на лыжах в стойке «телемарк» до конца контрольной отметки на площадке выката, а затем красиво и уверенно закончить движение на лыжах поворотом.

Второе требование – морально-волевая подготовленность прыгуна.

Упражнения для развития и воспитания морально-волевых качеств:

- прыжки в глубину на мягкий грунт с высоты своего роста;
- прыжки на батуте вверх и с батута на грунт, на руки страхующего, прыжки на подкидной доске пружинного мостика;
- ходьба на ходулях, ходьба и бег по натянутому тросу, буму;
- прыжки в высоту через большую скакалку, козла, коня;
- прыжки в воду с метровой, двухметровой, трехметровой вышки-трамплина;
- прыжки с качелей в воду, на мягкий грунт, на руки страхующего;
- различные эстафеты с преодолением препятствия на воде, беговой дорожке, спортзале;
- спортивные игры коллективного и индивидуального характера;
- различные контрольные соревнования по бегу, прыжкам, лазанию и т.д.;
- спуски на лыжах в различных стойках с гор различной крутизны, спуски на одной лыже.

Третье требование – общефизическая подготовка.

Здесь применяются упражнения на развитие и совершенствование ритмики, гибкости, ловкости, равновесия, силы, быстроты, выносливости, координации движений, грации, пластики, общеразвивающие упражнения гимнастического, легкоатлетического

характера в положении стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, одиночные и парные, утреннюю гимнастику, ритмические танцы под музыку. Упражнения с теннисными, футбольными, волейбольными, баскетбольными мячами, скакалками, гимнастическими и лыжными палками на месте и в движении шагом, бегом, прыжками на одной, двух ногах;

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

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

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

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

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

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

- упражнения на брусьях, низкой и высокой перекладинах;

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

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

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

ПРИМЕЧАНИЕ: приземление во время соскоков со всех снарядов, как правило, обучающиеся выполняют в стойку «телемарк».

- упражнения в ходьбе обычной, спортивной, беге по пересеченной местности (кросс) на дистанции 300-2000м (после пробега отдых в виде ходьбы и упражнений, успокаивающих дыхание);

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

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

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

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

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

Пятое требование – упражнение подводящего характера без лыж и на лыжах с применением тренажеров и специальных зимних приспособлений.

ПРИМЕЧАНИЕ: при подборе подготовительных и подводящих упражнений основное внимание уделяется на их соответствие данному виду спорта; при выполнении упражнений добиваться от занимающихся ловкости, грациозности, непринужденности, ритмичности, пластичности, мягкости, раскованности.

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

- приземление,

- разгон,

- отталкивание,

- полет

Такая последовательность обучения неслучайна, так как занимающиеся после этого чувствуют себя намного устойчивее при спусках с гор на лыжах. В начале обучения все элементы прыжка выполняются на месте без лыж, затем на коротких лыжах без палок в

средней, низкой, высокой стойках со склонов различной крутизны, выполнение стойки приземления с выдвинутой ногой вперед «телемарк», на ровном месте без прыжка и прыжком вверх с опорой на палки, спуски на лыжах с выдвиганием левой, правой лыжи без прыжка и после прыжка на длинной горе учебного склона с выполнением разножки через каждые 6-10 м, спуски на одной лыже со склонов различной крутизны: «пистолетиком» на правой, левой лыже, спуски на одной лыже в положении «стрельба с колена», коньковым шагом.

Изучение техники разгона начинается с выполнения стойки разгона без лыж и на лыжах, на месте и после отталкивания от опоры, спуском в стойке разгона на лыжах с гор различной крутизны и рельефа, то же после выполнения стартового броска шагом, прыжком.

Изучение и совершенствование техники отталкивания включают в себя спуски с гор различной крутизны в средней, низкой стойках, в стойке разгона с выполнением отталкивания в заданных местах склона, обозначенных флажками и по звуковому сигналу тренера.

Выполнение отталкивания с учебных снежных трамплинов (кочек) осуществляется на маленьких самодельных лыжах без креплений на руки страхующего тренера (самодельные короткие лыжи длиной в беговой конек падают в момент толчка лыжника, а сам лыжник имитирует полет на руки страхующего тренера).

Изучение техники полета:

- имитация положения полета прыгуна без лыж на различных опорах – буме, скамейке, на спине товарища, короткой и длинной лонже;
- изучение техники выхода в полет из низкой стойки разгона без лыж после отталкивания от твердых и пружинистых опор – скамейки, козла, коня, гимнастического мостика, пружинистой доски, трамплина для прыжков в воду, качелей;
- совершенствование техники выхода в полет и самого полета без лыж и на укороченных лыжах с помощью лонжи и страхующего тренера;
- изучение и совершенствование техники выхода в полет и полета на укороченных и прыжковых детских лыжах со снежных кочек, учебных склонов, учебных трамплинов.

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

#### Восстановительные мероприятия.

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физической нагрузки и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

#### Медицинское обеспечение.

Дважды в год все обучающиеся, начиная с групп второго года обучения, проходят углубленный медицинский осмотр перед и после соревновательного периода с обязательным определением физической работоспособности.

## **4.2. Организационно-методические указания для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).**

### **Основные цели тренировочного этапа.**

1. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Углубленное изучение основных элементов техники прыжков на лыжах с трамплина.
3. Приобретение соревновательного опыта.
4. Освоение навыков в организации и проведении соревнований.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой прыжков на лыжах с трамплина и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако, стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

### **Тематический план для групп тренировочного этапа I, II годов обучения.**

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	
		УТ-1	УТ-2
<b><u>ТЕОРИЯ</u></b>		УТ-1	УТ-2
1	Техника безопасности.	2	2
2	Физическая культура и спорт в России.	3	3
3	Состояние и развитие прыжков на лыжах с трамплина в России и мире	3	3
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	3	3
5	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.	3	3
6	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	3	3
7	Техника. Основы методики обучения и тренировки.	3	3
8	Общая и специальная физическая подготовка	3	3
9	Морально-волевая и психологическая подготовка.	3	3
10	Планирование учебно-тренировочного процесса. Правила, организация и проведение соревнований	4	4
11	Места занятий, оборудование и инвентарь	3	3
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>33</b>	<b>33</b>
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	221	204
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	88	110
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	144	133
4	Другие виды спорта и подвижные игры.	33	33

5	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика.	33	39
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>519</b>	<b>519</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>552</b>	<b>552</b>

### **Учебный материал для групп тренировочного этапа I, II годов обучения.**

1. Теория.

2. Общая физическая подготовка:

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

3. Специальная физическая подготовка:

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

4. Техническая подготовка:

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

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

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

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

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

### **Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа I, II года обучения.**

1. Развитие общей выносливости, ловкости, быстроты, координации движений.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Развитие силы и гибкости.



4. Совершенствование техники отдельных фаз прыжков на лыжах с трамплина.
5. Повышение общей выносливости.
6. Совершенствование техники прыжков на лыжах.
7. Совершенствование скоростно-силовых качеств.
8. Совершенствование элементов горнолыжной техники и координации.
9. Совершенствование ловкости и координации.
10. Совершенствование физических и волевых качеств занимающихся.

### Тематический план для групп тренировочного этапа III, IV, V годов обучения.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов		
		УТ-3	УТ-4	УТ-5
<u>ТЕОРИЯ</u>				
1	Техника безопасности.	2	2	2
2	Физическая культура и спорт в России.	2	2	2
3	Состояние и развитие прыжков на лыжах с трамплина в России и мире	3	2	2
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	6	6	4
5	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.	6	3	3
6	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	6	3	3
7	Техника. Основы методики обучения и тренировки.	6	8	10
8	Общая и специальная физическая подготовка	6	8	10
9	Морально-волевая и психологическая подготовка.	10	10	14
10	Планирование учебно-тренировочного процесса. Правила, организация и проведение соревнований	7	10	12
11	Места занятий, оборудование и инвентарь	4	4	4
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>58</b>	<b>58</b>	<b>66</b>
<u>ПРАКТИКА:</u>				
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	232	199	182
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	249	290	306
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	182	165	150
4	Другие виды спорта и подвижные игры.	41	41	41
5	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика.	66	75	83
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>770</b>	<b>770</b>	<b>762</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>

Примечание: В зависимости от продолжительности подготовительного и соревновательного этапов, на всех этапах многолетней подготовки в тематических учебных планах могут быть внесены изменения в практической части в пределах часов по годам обучения учебной программой.

## **Учебный материал для групп тренировочного этапа III, IV, V годов обучения.**

### 1. Теория.

### 2. Общая физическая подготовка:

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

### 3. Специальная физическая подготовка:

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

### 4. Техническая подготовка:

- горнолыжная подготовка;
- передвижение на гоночных лыжах;
- спуски с горы приземления;
- прыжки на лыжах с трамплина до K-90.

### 5. Другие виды спорта и подвижные игры:

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

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

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

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

1. Развитие быстроты и укрепление опорно-связочного аппарата нижних конечностей.
2. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движений.
3. Развитие силы и гибкости.
4. Развитие общей выносливости, ловкости и гибкости.
5. Совершенствование техники полета и приземления.

6. Поддержание уровня развития скоростно-силовой подготовленности.
7. Поддержание достигнутого уровня развития выносливости.
8. Совершенствование общей и специальной выносливости.
9. Освоение элементов горнолыжной техники.
10. Освоение элементов техники отталкивания и приземления.
11. Совершенствование ловкости и координации.
12. Совершенствование техники прыжка в целом.

## **Методические указания по организации тренировочного процесса в группах тренировочного этапа.**

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

### Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

Упражнение для ног. Выполнение и удержание стоек прыгуна 5-7 с. Полуприседания и приседания на носках, всей стопы с набивными мячами, мешками с песком и др. предметами (до 20% собственного веса). Приседание на одной ноге («пистолетик»). Выполнение: выпадов ногой (левой, правой) вперед, назад, в стороны; полушпагата, шпагата.

Упражнения со скакалкой: прыжки на двух ногах и с чередованием ног (60-90 и сериями).

Легкоатлетические упражнения. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением интенсивности. Бег под уклон, толкание ядра, метание диска, бег на средние дистанции. Бег с заданной частой шагов на 30-60 м.

Акробатические упражнения. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением сложности их выполнения. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением сложности их выполнения. Стойки на руках, из стойки на руках переход на мостик.

Шпагат, сальто вперед и назад (с места и с разбега), колесо и т.д.

Упражнение на гимнастических снарядах и со снарядами. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением амплитуды, интенсивности и сложности координации движений.

Спортивные и подвижные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол). Совершенствование отдельных технических приемов в игре, двухсторонняя игра. Усложненные подвижные игры.

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

Велоспорт. Длительное передвижение до 20-25 км. Ускорения на коротких дистанциях до 300-500 м.

Общая лыжная подготовка. Повторение ранее пройденного материала в группах начальной подготовки. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Изучение поворота на параллельных лыжах.. лыжные прогулки по пересеченной местности (до двух часов) с более высокой интенсивностью, чем ранее. Ускорения на коротких отрезках и дистанциях (от 300 до 500 м).

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

Круговая тренировка. Основная задача, стоящая перед круговой тренировкой, - воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств по средством выполнения комплексов упражнений. Комплекс для воспитания быстроты, рекомендованных ранее в группах начальной подготовки, выполняется по той методике, но в большем объеме за счет увеличения количества повторений «круга» и повышения скорости выполнения упражнений. Кроме того, используется комплекс упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств, содержащих восемь упражнений, сходных с основными движениями фаз прыжка на лыжах с трамплина, в которых проявляется взрывная сила; прыжки в глубину с последующим прыжком вверх; бег 20 м в объем; различные смены положений тела с прыжком вверх; бег 20 м в подъем; различные смены положений тела с прыжком вверх; прыжки из положения стойки разгона лыжника-прыгуна у гимнастической стенки; приседание с отягощением; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и туловища, сидя на гимнастической скамейке.

Каждое упражнение выполняется 15 с (бег – 3 отрезка) и пересеченностью 90-100%. Количество повторений «круга» по итогам занятий в подготовительном периоде – три раза, в соревновательном – два (в предсоревновательном микроцикла – один), в переходном – два. Комплекс применяется в конце основной части второго занятия недельного микроцикла.

#### Техническая подготовка.

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

Винтационные упражнения. Принятие стойки разгона положения прыжка в глубину с поворотом. Совершенствование стойки разгона на качающейся опоре. Прыжки стойку приземления при соскоках с гимнастических снарядов, при прыжках на батуте, то же – с поворотом. Ходьба выпадами, удержание равновесия в стойке приземления на тресе. Принятие положения полета при прыжках в воду с вышки, с трамплина.

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

Круговая тренировка. Комплекс упражнений для формирования специальных двигательных навыков содержит до десяти упражнений, соответствующих по прилагаемым усилием в динамической направленности движениям основных фаз прыжка на лыжах с трамплина: удержание равновесия в стойках разгона и приземления на подвижной и

неподвижной опорах; прыжки с опорой на руки в положении полета, то же – на низких брусках. То же – на гимнастической скамейке из седа верхом; кувьрки вперед с последующим принятием стойки разгона верхом; кувьрки вперед с последующим принятием стойки разгона; имитация амортизатора; прыжки вверх на ограниченной опоре с приходом в стойку приземления и другие.

Выполняется одно упражнение две минуты с интенсивностью до 25-50 % от максимального возможного количества повторений за это время (индивидуально). При этом каждое повторение отдельного упражнения осуществляется с интенсивностью, максимально приближенной к той, которая необходима для выполнения конкретного движения прыжка на лыжах, с которым сходно данное упражнение. Количество повторений «круга» на одном занятии в специально-подготовительном этапе подготовительного периода – три раза, в соревновательном - 1. комплекс применяется в начале основной части последнего занятия недельного микроцикла.

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

Повторение ранее усвоенного учебного материала. Используются упражнения на прыжковых лыжах на трамплинах с искусственным и снежным покрытием, упражнения на снегу на гоночных и слаломных лыжах. Увеличиваются количество повторений, сложность упражнений и требования к качеству их выполнения. Усложняется крутизна спусков, длина проходимых дистанций, мощность используемых трамплинов.

Изучается и совершенствуется техника прямых спусков и поворотов на параллельных лыжах по сильнопересеченному рельефу.

Совершенствование техники ранее изученных способов передвижения на гоночных лыжах. Обучение техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Прохождение дистанций до 3000 м.

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

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

#### Восстановительные мероприятия.

В тренировочном процессе используют педагогические средства восстановления, рационально распределяя тренировочные средства и используя периоды отдыха, чередуя упражнения различной интенсивности и продолжительности. После силовых упражнений, многоскоков и приседаний применяют упражнения на растягивание мышц и расслабление.

В период сборов используют психологические средства восстановления: организую культурный отдых, способствуя проявлению положительных эмоций (прослушивание любимой музыки, просмотр кинофильмов и др.) используют также медико-биологические средства восстановления (витаминизация, и др.) и физиотерапевтические средства (подводный массаж, душевые, парная и суховоздушная баня).

#### Медицинское обеспечение.

Дважды в год все спортсмены должны пройти углубленное медицинское обследование, дополнительно два раза в год – промежуточное медицинское обследование, а в процессе занятий организуют текущий контроль, оценивая подготовленность занимающихся и определяя соответствие нагрузок их функциональным возможностям.

### **4.3. Теоретическая подготовка.**

Путь к высшему спортивному мастерству лежит в первую очередь через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость прыжков на лыжах с трамплина, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям. Научно-теоретическое осмысливание и обоснование рациональных способов и методов спортивной тренировки – путь выхода к вершинам спортивного мастерства. Учебно-тематическим планом предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры со сдачей зачёта знаний на всём протяжении обучения в СДЮШОР.

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

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

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

### **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки со всем контингентом обучающихся проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности:

1. Плановые инструктажи. Проводятся три раза в год:
  - на начало учебного года – вводный инструктаж (первая неделя сентября);
  - полугодовой инструктаж (первая неделя февраля);
  - начало летней оздоровительной кампании (первая неделя июня).

2. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, на основании приказа директора ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист».

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в разделе «Техника безопасности» журнала учета занятий учебной группы на учебный год.

Проведение инструктажей по технике безопасности осуществляют тренеры-преподаватели в соответствии с инструкциями по технике безопасности для обучающихся, утвержденными директором ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» (приложение 1).

#### **Перечень инструкций по технике безопасности для обучающихся отделения прыжков на лыжах с трамплина ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист».**

№ п/п	Наименование инструкции	№ инструкции
1	Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении учебно-тренировочных занятий	ИТБ-090-2013
2	Инструкция по технике безопасности для учащихся отделения	ИТБ-093-2013

	прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья.	
3	Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по спортивным играм.	ИТБ-095-2013
4	Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении занятий на батуте.	ИТБ-096-2013
5	Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении занятий в тренажерном зале.	ИТБ-097-2013
6	Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении спортивных соревнований.	ИТБ-098-2013
7	Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении поездок.	ИТБ-099-2013
8	Инструкция по пожарной безопасности для учащихся.	ИТБ-100-2013
9	По технике безопасности для учащихся при проведении занятий по гимнастике.	ИТБ-101-2013
10	По технике безопасности для учащихся при проведении занятий по плаванию.	ИТБ-102-2013
11	По действиям по предупреждению и пресечению преступлений террористического характера	ИОТ-104-2013
12	По мерам безопасности учащихся в помещениях, на улице, в толпе	ИТБ-44-2013
13	По оказанию первой медицинской помощи при несчастных случаях	ИОТ-41-2013

### **Физическая культура и спорт в России.**

- Понятие о физической культуре. Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития.

- Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации – как важнейший компонент целостного развития личности.

- Важность разностороннего общего развития, физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта на всём протяжении жизни.

- Понятие о здоровом образе жизни. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Личное отношение к здоровью. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.

- Система физического воспитания в стране. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт.

- Физическая культура – как раздел гуманитарного образования. Основные формы организации физической культуры и спорта среди детей и юношества (уроки в школе, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, коллективы физической культуры, внешкольные и внеклассные занятия).

- Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Функции руководящего состава спортивных клубов, обществ и коллективов физической культуры. Административно-управленческая документация. Возникновение и развитие международных спортивных объединений. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет.

- Достижения спортсменов России в Море и стране по важнейшим видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры, спорта и туризма в стране.

## **Состояние и развитие прыжков на лыжах с трамплина в России.**

- Значение и место лыжного спорта в российской системе физического воспитания.
- Характеристика прыжков на лыжах с трамплина.
- Использование лыж в быту, применение их в военном деле.
- Развитие материальной базы для занятий прыжками на лыжах.
- Выступление лыжников – прыгунов на крупных международных соревнованиях – зимних Олимпийских играх, первенствах Мира, чемпионатах Европы и Мира среди юниоров.
- Анализ положительных и отрицательных сторон лыжников-прыгунов.
- Пути дальнейшего повышения мастерства российских лыжников-прыгунов.

## **Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.
- Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении.
- Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

- Органы выделения (почки, легкие, кожа).
- Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.
- Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Совершенствование функций мышечной системы и сердечно-сосудистой системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий прыжками на лыжах. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

- Значение регулярных тренировок по прыжкам на лыжах с трамплина для улучшения здоровья, повышения уровня общей работоспособности и достижения высот спортивного мастерства.

## **Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.**

- Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях прыжками на лыжах с трамплина.

Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежды и обуви. Гигиенические значения естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), парной бани и водных процедур.

- Закаливание. Его значение для сохранности и укрепления здоровья.
- Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для юных спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим. Контроль за весом тела.
- Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.

## **Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.**

- Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований в СДЮСШОР, показания и противопоказания при занятиях прыжками на лыжах с трамплина.



- Значение функциональных проб и антропометрических изменений для оценки физического развития и степени подготовленности спортсмена.
- Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.
- Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировке. Измерение показателей самоконтроля при правильном и неправильном построении учебно-тренировочных занятий.
- Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожениях. Оказание первой помощи пострадавшему.
- Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий прыжками на лыжах. Противопоказания к массажу. Основные приемы самомассажа.

### **Техника. Основы методики обучения и тренировки.**

- Роль техники в достижении высот спортивного мастерства в прыжках на лыжах с трамплина.
- Основные понятия о технике прыжка на лыжах с трамплина (старт, разгон, отталкивание, взлет, полет, подход к приземлению, выкат). Аэродинамическая характеристика прыжка на лыжах. Особенности современной техники прыжков на лыжах с трамплина.
- Основные способы передвижения на лыжах. Особенности современной техники прыжков на лыжах с трамплина.
- Основные способы передвижения на лыжах. Механизм движения лыжника. Посадка, толчок руками и ногами, скольжение. Силы, влияющие на движение лыжника. Понятие о цикле движений, ритме, темпе и длине цикла. Чередование движений в цикле хода.
- Движение лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Способы ходов на лыжах и их краткая характеристика. Скользящий шаг как основа техники лыжных ходов. Повороты на лыжах на месте. Техника подъемов на лыжах скользящим и ступающим шагом.
- Спуски с гор. Основные требования к стойкам при спуске. Условия сохранения динамического равновесия. Действия внешних и внутренних сил. Взаимодействие лыж со снежным покровом. Спуски прямо и наискось. Преодоление естественных препятствий (бугра, вала, уступа, выступа, канавы, выпада, спада) на различной скорости.
- Способы торможения: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Использование сил при торможении.
- Классификация поворотов. Основной механизм поворота переступанием, рулением и на параллельных лыжах. Взаимодействие палок (опора, угол толчок).
- Понятие о тактике в прыжках на лыжах с трамплина. Методы формирования тактического мышления. Этапы тактической подготовки лыжника – прыгуна.
- Анализ техники ведущих спортсменов по видеоматериалам.
- Обучение и тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Единство учебно-тренировочного процесса.
- Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности.

- Основы методики обучения технике прыжка на лыжах с трамплина и технике лыжных ходов. Методика совершенствования техники и исправления ошибок. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов.

- Основные требования к организации учебно-тренировочных занятий по прыжкам на лыжах. Урок как основная форма занятий. Примерное содержание уроков в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Индивидуальные задания по физической подготовке и их исполнение.

- Совершенствование процесса тренировки. Понятие о механизме повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Понятие о спортивной форме. Тренированность и ее физиологические показатели. Техническая, физическая, тактическая, психологическая стороны подготовки и их взаимосвязь.

- Специфические принципы спортивной подготовки лыжников-прыгунов. Особенности проведения занятий в среднегорье. Использование трамплинов различной мощности.

- Периодизация спортивной тренировки. Задачи, средства и сроки периодов и этапов.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

- Задачи общей и специальной физической подготовки лыжника-прыгуна в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Разносторонняя физическая подготовка – фундамент для узкой специализации спортсмена.

- Краткая характеристика специальной физической подготовки лыжников-прыгунов, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, в координации движений и в освоении элементов техники.

- Классификация упражнений, используемых в тренировке прыгунов. Средства, относящиеся к общей физической и специальной подготовке. Методика использования средств общей физической и специальной подготовке в круглогодичной тренировке. Примерное соотношение общей физической и специальной подготовки по этапам и периодам годового цикла тренировки с учетом возраста и уровня спортивной квалификации лыжника.

- Специфика скоростно-силовой подготовки и ее значение в прыжках на лыжах с трамплина. Горнолыжная подготовка, ее значение в становлении спортивного мастерства лыжников-прыгунов. Классификация упражнений и средств, используемых в тренировочном процессе горнолыжников. Методика использования средств в круглогодичной тренировке горнолыжника. Контрольные тесты по горнолыжной подготовке.

- Понятие об уровне интенсивности тренировочных нагрузок. Равномерный, переменный, повторный и интервальный методы и круговая форма тренировки. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Понятие о контрольном методе тренировки.

### **Морально-волевая и психологическая подготовка.**

- Совершенствование морально-волевой и психологической подготовки.

- Спортивная часть и культура поведения российского спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости. Патриотизм, мужество, стойкость российских спортсменов.

- Развитие интеллекта и познавательных способностей, связанных с двигательной деятельностью лыжника-прыгуна. Развитие специализированных восприятий: «чувства» скорости, снега, воздуха, дистанции, противника, темпа и т.д.
- Понятие о состоянии психической готовности лыжника-прыгуна к соревнованиям. Процесс формирования психической готовности к соревнованиям. Непосредственная психологическая подготовка прыгуна к предстоящим соревнованиям.
- Предстартовое и стартовое состояние спортсмена: состояние готовности, стартовая «лихорадка», стартовая «апатия» и т.д.
- Методы управления психическим состоянием спортсмена.
- Понятие о психорегулирующей тренировке. Методика психорегулирующей тренировки (для спортсменов старших разрядов группы спортивного совершенствования).
- Планирование психологической подготовки в зависимости от возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

### **Планирование учебно-тренировочного процесса. Правила, организация и проведение соревнований.**

- Значение соревнований и их место в тренировочном процессе. Календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина и их проведение.
- Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Подготовка трамплинов, выбор и подготовка дистанций для лыжных гонок, мест для проведения соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях.
- Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований по прыжкам на лыжах. Работа секретариата, судейских бригад на старте и финише, судьи-информатора, судей по технике, старшего судьи на горе приземления и т.д. прием и проверка заявок. Проведение заседания главной судейской коллегии. Подготовка протоколов. Порядок проведения соревнований. Разбор правил соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина. Особенности проведения соревнований по полетам на лыжах.

### **Места занятий, оборудование и инвентарь.**

- Места занятий (трамплин, трассы лыжных гонок, специализированные прыжково-гимнастические городки, учебные площадки и т.д.) и требования к ним. Классификация и конструкция лыж для прыжков на лыжах. Выбор, хранение и уход за лыжами. Конструкция креплений для прыжков на лыжах и лыжных гонок и способы их установки. Лыжные палки, их выбор и хранение. Лыжные ботинки, выбор, хранение и уход за ними. Лыжные мази, лаи, паста, парафины и их применение. Особенности подготовки и смазки прыжковых лыж. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Ремонт инвентаря.
- Оборудование, инвентарь; приспособления для подготовки трамплинов. Лыжные подъемники (типы, конструкция) и правила пользования ими.

### **4.4. Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка – это воспитание у спортсменов способности ведения спортивной борьбы, умения рационально и эффективно использовать свои возможности в технической и функциональной подготовке для победы в сложных условиях соревнований.

Главным средством тактической борьбы выступают совершенная техника и особенности функциональной подготовки. На основе знания своих возможностей в этих показателях и соответственно адекватной характеристики соперника вырабатывается тактика спортивной борьбы.

Тактическая подготовка включает:

- усвоение теоретических основ тактики прыжков на лыжах с трамплина (арсенал приемов, методика применения и т.п.);
- изучение особенностей прыжков на лыжах с трамплина с целью выявления возможностей тактики;
- освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов с учетом индивидуальных особенностей;
- выработка умения выбрать тактику в зависимости от условий, особенностей соперников;
- воспитание тактического мышления и других качеств, необходимых в процессе спортивной борьбы.

Кроме тактики, выделяют стратегию как искусство управления всей подготовкой спортсмена и его соревновательной деятельностью в течение достаточно длинного периода.

#### **4.5. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

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

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой

целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.).

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена и приемы психической регуляции.

Прыжки на лыжах с трамплина относятся к экстремальным видам спорта. Дня него характерна двигательная активность, направленная на выполнение прыжка в безопорном положении, преодоление высокой скорости, сопротивление природным препятствиям (ветер, снег, туман), сохранение равновесия при приземлении. Высоки требования и к волевым качествам, чертам характера занимающихся – к целенаправленности, боевому духу, решительности, воле к победе.

### **Развитие личности.**

Развитие личности – процесс длительный и сложный. Он строится на принципах физической культуры, которая подчеркивает разносторонний и идейный характер всего тренировочного процесса. Именно идейное воспитание, уровень развития волевых качеств в решающей мере определяют спортсмена как личность.

Морально-нравственная подготовка помогает воспитать правильное отношение к общественным ценностям и труду, к тренировке, к партнерам, к тренеру, к спортивной деятельности вообще. Уровень моральных качеств проявляется в честности поведения, в ответственности подхода к тренировкам и соревнованиям, в постоянном соблюдении режима, в добросовестности выполнения каждодневных обязанностей. Моральная подготовка находит проявление во всех циклах тренировочного процесса, в жизни коллектива и вне его.

Развитие волевых качеств помогает преодолевать препятствия и регулировать усилия воли, как на тренировках, так и в соревнованиях.

Воля - комплексное качество, объединяющее многие черты характера. Волевые качества проявляются в целеустремленности, выдержке, решительности, самообладании, инициативности и дисциплинированности. Идеи воспитание и укрепление волевых качеств неразделимы, в равной степени активно влияют на формирование личности спортсмена.

### **Развитие способности соревноваться.**

Эта способность имеет решающее значение для прыгунов на лыжах с трамплина. Она не врожденная, а развивающаяся в процессе тренировок, которые помогают прыгуну быть готовым к стрессам, характерным для любого соревнования. Способность соревноваться, бороться за победу – результат целенаправленной работы, неотделимая часть психической подготовки и тренировки в целом.

### **Регулирование изменений в психическом состоянии прыгуна.**

Разные виды психических состояний у прыгунов на лыжах с трамплина носят характер предварительных или моментальных реакций, от которых непосредственно зависит прыжок. Моментальное психическое состояние прыгуна проявляется по-разному.

- Состояние повышенной активации (активности), характерно для предстартового волнения, проявляется в сильном возбуждении, нервном и мускульном напряжении, в слабости самоконтроля, в нарушении нервно-мышечной координации, сниженной способности реагировать на изменение погодных условий и судейские поправки в ходе соревнований.

- Состояние пониженной активации прямо противоположно реакции, описанной выше, и проявляется в депрессии и апатии, в пассивности, в физической и душевной расслабленности, а также в стремлении уклониться от соревнований. Это состояние возникает как результат нежелания прыгать, вызванного сильными отрицательными эмоциями или двигательной активацией.

- Состояние оптимальной активации характерно для хорошо тренированных спортсменов, которые перед соревнованиями находятся в боевом настроении (свидетельство их боеготовности – легкое физическое и психическое возбуждение).

- Предстартовое и стартовое состояние сильно влияет на качество прыжка. Поэтому в процессе тренировок необходимо обращать большое внимание на способность прыгунов регулировать это состояние.

**Длительная психическая подготовка** ведется в процессе многолетних тренировок и развивает прыгуна в самом широком смысле.

**Кратковременная психическая подготовка** необходима для поддержания спортивной формы и для регулирования психических процессов перед стартом.

Приведенные формы психической подготовки составляют одно целое как важная часть тренировочного процесса и непосредственной подготовки к конкретному соревнованию. Психологически прыгун с трамплина готовится параллельно с активной двигательной деятельностью, где чаще всего используются технико-тактические средства и физическое воспитание.

### **Методы психической подготовки.**

**Словесный метод.** Слово – важное средство психической подготовки и психологического воздействия. Влиять словом можно по-разному – в форме дружеского разговора, а также убеждением, основанном на внушении или на логической аргументации. Мобилизующее воздействие иногда имеют выкрики во время соревнований. Можно подбодрить спортсменов шуткой, а порой бывает полезно для дела и отругать.

**Наглядный метод** помогает воздействовать на спортсмена, которому необходимо точно выполнить задание тренера. В конкретных случаях это наблюдение за другими спортсменами, разбор прыжка по фотографиям, просмотра отснятой киноплёнки, видеозаписи.

Практические методы психической подготовки характеризуются широким использованием специальных упражнений в условиях соответствующих прыжку на лыжах с трамплина.

**Метод моделированной тренировки.** Основной метод практического воздействия, когда используют специальные упражнения в сочетании с имитацией прыжка. Главная задача, которую решает метод моделированной тренировки, помочь спортсмену адаптироваться, подготовить его к специфическим условиям, научить противостоять отрицательным воздействиям. Решение ее, в конечном итоге, позволяет добиться высокой спортивной результативности.

**Метод соревнования** – важный метод психической подготовки. Используется для развития активности, инициативы и упорства при выполнении заданий, предусмотренных тренировочным процессом.

**Метод созданий специальных препятствий** – соревнования заведомо неблагоприятных условиях, а также упражнения, при выполнении которых спортсмен сталкивается с искусственным препятствием, - оправдал себя как правильный для успешного выполнения отдельных элементов системы подготовки.

**Метод поощрения и наказания** – неотъемлемая часть психической подготовки. Результаты, правда, дает самые разные и поэтому в применении требует большой осторожности.

#### **Средства психической подготовки.**

Физиологические	Разогревание и разминка перед тренировкой или соревнованием, дыхательные упражнения ( по системе йогов), своевременный массаж, ванна, сауна
Биологические	Питание (состав, дозировка), сон (отдых), разрешенные, фармацевтические средств (по предписанию врача)
Психологические	Беседа, одобрение, похвала, подготовка к соревнованиям и его оценка. Развлечение (театр, дискотека), сосредоточивание перед соревнованием, аутогенная тренировок (расслабление мышечной системы в положении лежа с мыслью «Я спокоен», 3 раза в день по 2-5 минут)
Практические	Упражнения соревновательного характера, эстафеты, игры; дифференцированные упражнения, моделированные упражнения, использование тренажеров; интервальная тренировка, трамплины с искусственным покрытием.

Приведенные методы психической подготовки помогают регулировать психическое состояние спортсмена и положительно влиять на это состояние. Возможность их комбинирования отнюдь не означает, что они способны возместить недостатки в других аспектах спортивной тренировки. Самыми действенными средствами психической подготовки все же остаются правильный образ жизни и постоянно взыскательное отношение к тренировочному процессу.

#### **4.6. Тренерская и судейская практика.**

Подача строевых команд без лыж и с лыжами.подача разрешающих и запрещающих команд. Показ отдельных элементов техники прыжка. Объяснение техники разгона и приземления.

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

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

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

Судейство соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина в СДЮСШОР «Аист», помощь в организации и проведении соревнований городского и областного уровней. Выполнение обязанностей судьи, секретаря.

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

Наряду с планированием процесса подготовки в прыжках на лыжах с трамплина важную роль играет контроль, определяющий эффективность подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются обязательной составляющей системы управления спортивной тренировкой.

По окончании каждого этапа подготовки обучающиеся проходят промежуточную аттестацию (сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для перевода и зачисления).

Приём контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

### Цель промежуточной аттестации.

Выявить уровень развития способностей и личных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемому результатом учебных программ по видам спорта в спортивной школе.

### Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности обучающихся спортивной школы;
- выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов по видам спорта;
- выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации учебных программ по видам спорта;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику учебных программ.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» и приказом директора ежегодно. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части школы.



### 5.1. Контрольные упражнения для прыжков на лыжах с трамплина.

Контрольные упражнения	бег 30 м с ходу (не более, сек)		прыжок в длину с места (не менее, см)		прыжок в высоту с места (не менее, см)		тройной прыжок с места (не менее, м)		десятерной прыжок с места (не менее, м)		Бег 1000 м (не более, мин)		Кросс 3000м (не более, мин)		отжимания/подтягивания (не менее, раз)		подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)		челночный бег 3x10м (не более, сек)	
	Этап зачисления	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
НП-1	5,8	6,0	150	140	25	20									12	8	10	7	10,3	10,9
НП-2	5,6	5,9	168	158	28	23									15	10	12	8	10,0	10,4
НП-3	5,4	5,8	185	175	31	26									18	12	14	9	9,6	10,0
УТ-1	5,1	5,6	200	190	35	30	6,00	5,50	21,00	19,00	3.55	4.05	11.00	12.30	5	14	15	10	9,3	9,6
УТ-2	4,9	5,4	210	195	39	34	6,30	5,80	22,10	20,30	3.50	4.00	10.50	12.10	6	15	18	12	9,1	9,4
УТ-3	4,7	5,2	220	205	43	38	6,60	6,20	23,20	21,60	3.40	3.50	10.40	11.50	7	16	21	16	8,9	9,2
УТ-4	4,5	5,0	230	215	47	42	6,90	6,60	24,30	22,90	3.30	3.40	10.30	11.30	8	17	24	20	8,6	9,0
УТ-5	4,4	4,8	240	225	51	46	7,20	7,00	25,40	24,20	3.25	3.35	10.20	11.20	9	18	27	24	8,3	8,8

## **5.2. Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов.**

### **1. Бег 30 (60, 100)м с ходу.**

Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 (60, 100) метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся за 10 метров до стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. В момент пересечения бегущим стартовой линии начинается отсчет времени.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

### **2. Прыжок в длину с места.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

#### Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

### **3. Прыжок в высоту с места. Проба по Абалакову.**

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Рулетка, укрепленная на стене.

Описание теста: Спортсмен становится к стене боком, поднимает одноименную руку и касается стены. Делается отметка. Затем спортсмен отодвигается от стены на 20-30см, и выпрыгивает вверх с двух ног с места со взмахом рук, пытаясь достать наивысшей точки. Разрешается три попытки.

Результат: Измерение высоты прыжка определяется в см, по разнице между касаниями.

#### **4. Многоскок (тройной, десятерной) прыжок в длину с места.**

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы.

Оборудование: Прыжковая яма, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок от линии 3-х, (10-ти)скоком в прыжковую яму. Разрешается две попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

#### **5. Кросс 1, 3 км.**

Проводится по пересеченной местности в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры, тщательно промеренная дистанция 1000 (3000) метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

#### **6. Отжимания.**

Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка.

Описание теста: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры вместе. Сгибая руки в локтевых суставах необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Результат: Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Разрешается одна попытка.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук.

#### **7. Подтягивание в висе на перекладине.**

Проводится на перекладине в зале или на стадионе.

Оборудование: Высокая перекладина.

Описание теста: Подтягивание выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Темп выполнения произвольный. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Разрешается одна попытка.

Результат: Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 3) разновременное сгибание рук.

## **8. Подъем туловища лежа на спине «складка».**

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: гимнастический коврик, секундомер.

Описание теста: Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом коврике, руки за головой, лопатки касаются коврика, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища до положения сидя за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Результат: Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища за 30 секунд.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками коврика;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

## **9. Челночный бег 3х10 м.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Описание теста: Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

Проведение зачёта по теоретической подготовке осуществляется тренером-преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений.

### **5.3. Критерии оценки результатов приема контрольно-переводных нормативов.**

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы - 1 балл;
- норма - 2 балла;
- выше нормы - 3 балла.

Для выполнения зачетных требований обучающемуся необходимо набрать:

- в группах начальной подготовки – 12 баллов;
- в тренировочных группах – 20 баллов;

### **5.4. Оценка, формирование и анализ результатов.**

Оценка промежуточной аттестации обучающихся определяет:

1. Достижения ребёнка относительно требований Программы.
2. Полноту выполнения Программы.
3. Обоснованность перевода обучающихся на следующий год или этап обучения.

Результаты фиксируются в протоколе, который является одним из отчётных документов.

Результаты анализируются по следующим параметрам:

1. Степень освоения программ:
  - количество обучающихся (%), освоивших программу;
  - количество обучающихся (%), не освоивших программу.
2. Перевод на следующий год или этап обучения:
  - количество обучающихся (%) – переводных;
  - количество обучающихся (%) – не переводных.

### **5.5. Требования к результатам реализации Программы.**

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья спортсменов;
  - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина.
2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
  - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина;
  - формирование спортивной мотивации;
  - укрепление здоровья спортсменов.

Результатом освоения Программы по прыжкам на лыжах с трамплина является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:
  - история развития прыжков на лыжах с трамплина;
  - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
  - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
  - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
  - гигиенические знания, умения и навыки;
  - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
  - основы спортивного питания;
  - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
  - требования техники безопасности при занятиях прыжками на лыжах с трамплина.
  
2. В области общей и специальной физической подготовки:
  - освоение комплексов физических упражнений;
  - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий прыжками на лыжах с трамплина;
  - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
  
3. В области избранного вида спорта:
  - овладение основами техники и тактики прыжков на лыжах с трамплина;
  - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
  - повышение уровня функциональной подготовленности;
  - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по прыжкам на лыжах с трамплина.
  
4. В области других видов спорта и подвижных игр:
  - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
  - умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
  - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
  - навыки сохранения собственной физической формы.

## **5.6. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина.**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

### **6.1. Список литературы.**

#### **Нормативно-правовые документы.**

1	Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325).
2	Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522).
3	Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (утверждено приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от «21» ноября 2008 г. № 48).
4	Положение о порядке зачисления и переводе учащихся ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» (утверждено приказом ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» от 30.07.2014 № 149).
5	Положение о порядке приема на обучение в ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (утверждено приказом ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» от 29.07.2014 г. № 142).
6	Положение о резервном составе ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» (утверждено приказом ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» от 29.07.2014 г. № 146).
7	Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 №613-н).
8	Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1251-03 «Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования)» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 01 апреля 2003 г.).

9	Типовое положение об образованном учреждении дополнительного образования детей (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 26.06.2012 №504).
10	Устав ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» от 24.10.2013 г.
11	Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530).
12	Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
13	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
14	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина (утвержден приказом Минспорта России от 18.06.2013 № 394, зарегистрировано в Минюсте России 22.07.2013 № 29122).

### **Прыжки на лыжах с трамплина.**

15	А.Паттини, Ф.Шена. Влияние тренировочных нагрузок и приема железосодержащих веществ.
16	В.Джирарди. О подготовке молодых австрийских прыгунов на базе Лыжной гимназии Штамса.
17	Действующие правила соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.
18	К. Блюме. Страх - постоянный спутник прыгунов на лыжах.
19	Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта "Прыжки на лыжах с трамплина" (утверждено приказом Министерства спорта Российской Федерации от 5 июля 2013 г. N 528, зарегистрировано в Минюсте России 30 июля 2013 г. N 29204).
20	Основы подготовки прыгунов на лыжах с трамплина мальчиков младшего возраста (10 лет). Методические рекомендации, Алма-Ата, 1984 год
21	Прыжки на лыжах с трамплина. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва - 1984.
22	Р.Гюртлер. Специальная методика тренировки в прыжках на лыжах с трамплина
23	С.А.Зубков, А.Н.Арефьев. Методические разработки по технике и методике прыжков на лыжах с трамплина.
24	Сахарнов С. А. Современная техника прыжков на лыжах с трамплина. (Нижний Новгород 2004)
25	Х.Энквист. Прием жидкости во время тренировок.

### **Педагогика, психология.**

26	Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.
27	Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
28	Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте.- М.: Советский спорт, 2006.



### Спортивная медицина, питание, гигиена.

29	Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
30	Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой.- СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003.
31	Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2004.
32	Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.
33	Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
34	Физиология человека/ Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1970.

### Общие вопросы физической культуры и спортивной тренировки.

35	Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев, «Олимпийская литература», 2005.
36	Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев, «Олимпийская литература», 2002.
37	Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.
38	Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.
39	Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
40	Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.
41	Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
42	Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004.
43	Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.
44	Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981.
45	Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФИС, 1974.
46	Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
47	Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

### Общая физическая подготовка.

48	Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.
49	Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
50	Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.
51	Курьсь С.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.

52	Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
53	Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ.- Мурманск: Издательство «Тулома», 2006.

**6.2. Перечень Интернет-ресурсов  
для использования в образовательном процессе.**

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

## 7. ПРИЛОЖЕНИЯ.

### Приложение 1. Инструкции по технике безопасности.

#### **Перечень инструкций по технике безопасности для обучающихся отделения прыжков на лыжах с трамплина ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист».**

№ п/п	Наименование инструкции	№ инструкции
1	Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении учебно-тренировочных занятий	ИТБ-090-2013
2	Инструкция по технике безопасности для учащихся отделения прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья.	ИТБ-093-2013
3	Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по спортивным играм.	ИТБ-095-2013
4	Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении занятий на батуте.	ИТБ-096-2013
5	Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении занятий в тренажерном зале.	ИТБ-097-2013
6	Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении спортивных соревнований.	ИТБ-098-2013
7	Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении поездок.	ИТБ-099-2013
8	Инструкция по пожарной безопасности для учащихся.	ИТБ-100-2013
9	Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по гимнастике.	ИТБ-101-2013
10	Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по плаванию.	ИТБ-102-2013
11	Инструкция по действиям по предупреждению и пресечению преступлений террористического характера	ИОТ-104-2013
12	Инструкция по мерам безопасности учащихся в помещениях, на улице, в толпе	ИТБ-44-2013
13	Инструкция по оказанию первой медицинской помощи при несчастных случаях	ИОТ-41-2013

#### **Инструкция № 90**

#### **по технике безопасности для учащихся при проведении учебно-тренировочных занятий ИТБ - 090- 2013.**

##### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1.1. Настоящая инструкция предназначена для учащихся при проведении учебно-тренировочных занятий.

1.2. К учебно-тренировочным занятиям допускаются учащиеся с 7 лет, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Имеющие страховой полис от несчастного случая

1.3. На учебно-тренировочных занятиях учащиеся необходимо выполнять:

- ✓ Иметь спортивную форму: легкую, теплую не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, варежки, ветровку.
- ✓ Внимательно слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.
- ✓ Приходить на занятия без опозданий

- ✓ Соблюдать дисциплину на занятиях
  - ✓ требования инструкций по технике безопасности;
  - ✓ расписание учебных занятий;
  - ✓ требования по обеспечению пожарной безопасности;
  - ✓ правила личной гигиены;
  - ✓ В процессе тренировки внимательно следить за правильностью крепления лыж к обуви, в случае обнаружения дефектов снаряжения сообщить тренеру.
  - ✓ Знать границы полигона занятий
  - ✓ Соблюдать интервал движения на лыжах по дистанции 3-4 метра, при спуске не менее 30 метров
  - ✓ Следить друг за другом и немедленно сообщать о первых признаках обморожения
- Запрещается:
- ✓ Приступать к началу занятий в отсутствии тренера-преподавателя
  - ✓ Приступать к занятиям в отсутствии справки о состоянии здоровья
  - ✓ Находиться на учебно-тренировочных занятиях без спортивной формы
  - ✓ Нарушать дисциплину
  - ✓ Самостоятельно покидать занятия без предупреждения тренера- преподавателя.
  - ✓ Использовать инвентарь не по назначению, прыгать с трамплина на гоночных лыжах
- 1.4. При занятиях наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.
- 1.5. Входить в помещение, на открытые спортивные площадки для учебно-тренировочных занятий и уходить с них допускается с разрешения тренера-преподавателя.
- 1.6. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений.
- 1.8. С учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

- 2.1. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.
- 2.2. Проверить исправность полученного спортивного инвентаря.
- 2.3. Перед началом выполнения упражнения уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение тренера-преподавателя.
- 2.4. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

- 3.1. Выполнять только те упражнения, задание на выполнение которых дано тренером-преподавателем.
- 3.2. Запрещается заниматься в следующих случаях:
  - ✓ при плохом самочувствии;
  - ✓ при отсутствии спортивной одежды и обуви;
  - ✓ при неисправности спортивной одежды и обуви;
  - ✓ при наличии на руках свежих мозолей;
  - ✓ при наличии во рту жевательной резинки, конфет и пр.
- 3.3. Весь спортивный инвентарь использовать только по его прямому назначению.
- 3.4. Запрещается что-либо включать или выключать на электрощитах, открывать дверцы электрощитов, а также включать и выключать любое оборудование.
- 3.5. Запрещается подтягиваться, виснуть на воротах, баскетбольных щитах, стойках для волейбола.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

- 4.1. При обнаружении каких-либо неисправностей спортивного инвентаря, спортивных снарядов немедленно прекратить их использование и сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы, недомогании немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

- 5.1. После окончания занятий:
  - ✓ сдать тренеру-преподавателю спортивный инвентарь;
  - ✓ снять и убрать спортивную одежду и обувь;
  - ✓ умыться теплой водой с мылом.

5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

**Инструкция № 93**  
**по технике безопасности для учащихся отделения лыжного двоеборья**  
**и прыжкам на лыжах с трамплина.**  
**ИТБ - 093 - 2013**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1.1. К занятиям по лыжному двоеборью и прыжкам на лыжах с трамплина допускаются дети с 9 лет, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Имеющие страховой полис от несчастного случая. Заявление от родителей. Прошедшие инструктаж по соблюдению правил техники безопасности на занятиях по лыжному двоеборью и прыжкам на лыжах с трамплина.

1.2. На занятиях учащиеся должны:

- ✓ Иметь спортивную форму: легкую, теплую не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, варежки, ветровку. При занятиях на трамплине обязательно наличие комбинезона и защитного шлема.
- ✓ Внимательно слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.
- ✓ Приходить на занятия без опозданий
- ✓ Соблюдать дисциплину на занятиях
- ✓ требования инструкций по технике безопасности;
- ✓ расписание учебных занятий;
- ✓ требования по обеспечению пожарной безопасности;
- ✓ правила личной гигиены;
- ✓ В процессе тренировки внимательно следить за правильностью крепления лыж к обуви, в случае обнаружения дефектов снаряжения сообщить тренеру.

1.3. Знать границы полигона занятий

1.4. Соблюдать интервал движения на лыжах по дистанции 3-4 метра, при спуске не менее 30 метров

1.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать о первых признаках обморожения

Запрещается:

- ✓ Приступать к началу занятий в отсутствии тренера-преподавателя
- ✓ Приступать к занятиям в отсутствии справки о состоянии здоровья
- ✓ Находиться на учебно-тренировочных занятиях без спортивной формы
- ✓ Нарушать дисциплину
- ✓ Самостоятельно покидать занятия без предупреждения тренера-преподавателя.
- ✓ Использовать инвентарь не по назначению, прыгать с трамплина на гоночных лыжах

1.6. При занятиях наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.7. Входить в помещение, на открытые спортивные площадки для учебно-тренировочных занятий и уходить с них допускается с разрешения тренера-преподавателя.

1.8. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.9. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений.

1.10. С учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

Учащиеся должны:

2.1. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.

2.2. Проверить исправность полученного спортивного инвентаря.

2.3. Перед началом выполнения упражнения уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение тренера-преподавателя.

2.4. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.

2.5. Приходить на занятия без опозданий;

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

3.1. Соблюдать дисциплину на занятиях, в дороге, быту, на воде и т.д.

3.2. Строго соблюдать «Правила пользования канатно-буксировочной дорогой».

- 3.3. Внимательно слушать и выполнять задания тренера.
- 3.4. Выполнять прыжки только по команде тренера-преподавателя.
- 3.5. Знать границы полигона занятий.
- 3.6. Соблюдать интервал движения на лыжах по дистанции 3-4 метра, при спуске не менее 30 метров.
- 3.7. В процессе тренировки внимательно следить за правильностью крепления лыж к обуви.
- 3.8. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- 3.9. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы, во избежание столкновений с другими лыжниками.
- 3.10. Следить друг за другом и немедленно сообщать о первых признаках обморожения.
- 3.11. Во избежание потертостей ног не пользоваться тесной или слишком свободной обувью.
- 3.12. Запрещается:
  - ✓ приступать к началу занятий в отсутствии тренера;
  - ✓ приступать к занятиям в отсутствии справки о состоянии здоровья;
  - ✓ находиться на учебно-тренировочных занятиях без спортивной формы;
  - ✓ нарушать дисциплину;
  - ✓ самостоятельно покидать занятия без предупреждения тренера-преподавателя;
  - ✓ использовать инвентарь не по назначению, прыгать с трамплина на гоночных лыжах;

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

- 4.1. При поломке или при обнаружении каких-либо неисправностей лыжного инвентаря немедленно прекратить его использование и сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы, недомогании, признаках обморожения немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

- 5.1. После окончания занятий:
  - ✓ сдать тренеру-преподавателю спортивный инвентарь;
  - ✓ снять и убрать спортивную одежду и обувь;
  - ✓ умыться теплой водой с мылом.
- 5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

### **Инструкция № 95 по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по спортивным играм ИТБ – 095 – 2013.**

#### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

- 1.1. Настоящая инструкция предназначена для учащихся при проведении занятий по спортивным играм.
- 1.2. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.3. На учебно-тренировочных занятиях необходимо выполнять:
  - ✓ требования инструкций по технике безопасности;
  - ✓ режим учебных занятий;
  - ✓ требования по обеспечению пожарной безопасности;
  - ✓ правила личной гигиены;
  - ✓ указания тренера - преподавателя.
- 1.4. При занятиях наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.
- 1.5. Входить в помещение, на открытые спортивные площадки для учебно-тренировочных занятий и уходить с них допускается с разрешения тренера-преподавателя.
- 1.6. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений.
- 1.8. С учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.4. Перед началом выполнения упражнения уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение тренера-преподавателя.
- 2.5. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя.
- 3.2. Запрещается заниматься в следующих случаях:
  - ✓ при плохом самочувствии;
  - ✓ при отсутствии спортивной одежды и обуви;
  - ✓ при неисправности спортивной одежды и обуви;
  - ✓ при наличии на руках свежих мозолей;
  - ✓ при наличии во рту жевательной резинки, конфет и пр.
- 3.3. Весь спортивный инвентарь использовать только по его прямому назначению.
- 3.4. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.7. Запрещается что-либо включать или выключать на электрощитах, открывать дверцы электрощитов, а также включать и выключать любое оборудование.
- 3.8. Запрещается подтягиваться, виснуть на воротах, баскетбольных щитах, стойках для волейбола.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

- 4.1. При обнаружении каких-либо неисправностей спортивного инвентаря, спортивных снарядов немедленно прекратить их использование и сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы, недомогании немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

- 5.1. После окончания занятий:
  - ✓ сдать тренеру-преподавателю спортивный инвентарь;
  - ✓ снять и убрать спортивную одежду и обувь;
  - ✓ умыться теплой водой с мылом.
- 5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

### **Инструкция № 96**

#### **по технике безопасности для учащихся при проведении занятий на батуте.**

**ИТБ – 096 – 2013.**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

- 1.1. Настоящая инструкция предназначена для учащихся при проведении занятий на батуте.
  - 1.2. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
  - 1.3. На занятиях учащиеся должны:
    - ✓ Иметь спортивную форму: легкую, теплую не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, варежки, ветровку.
    - ✓ Внимательно слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.
    - ✓ Приходить на занятия без опозданий
    - ✓ Соблюдать дисциплину на занятиях
    - ✓ Требования инструкций по технике безопасности;
    - ✓ Расписание учебных занятий;
    - ✓ Требования по обеспечению пожарной безопасности;
    - ✓ Правила личной гигиены;
- Запрещается:

- ✓ Приступать к началу занятий в отсутствии тренера-преподавателя
- ✓ Приступать к занятиям в отсутствии справки о состоянии здоровья
- ✓ Находиться на учебно-тренировочных занятиях без спортивной формы
- ✓ Нарушать дисциплину
- ✓ Самостоятельно покидать занятия без предупреждения тренера- преподавателя.

1.4 При занятиях наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.5. Входить в помещение, на открытые спортивные площадки для учебно-тренировочных занятий и уходить с них допускается с разрешения тренера-преподавателя.

1.6. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений.

1.8. С учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

2.1. Надеть спортивную форму. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.

2.2. Перед выходом на батут необходимо снять обувь, носки должны быть сухими и чистыми.

2.3. Перед началом выполнения упражнения, уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение тренера-преподавателя.

2.4. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

3.1. Выполнять только те упражнения, задания, на выполнение которых дано тренером-преподавателем.

3.2. Запрещается заниматься в следующих случаях:

- ✓ при плохом самочувствии;
- ✓ при наличии во рту жевательной резинки, конфет и пр.

3.3. Запрещается выполнять упражнения на батуте без тренера-преподавателя, а сложные упражнения без страховки.

3.4. Упражнения на батуте разрешается выполнять строго по одному.

3.5. Запрещается стоять близко к батуту при выполнении упражнений другими учащимися.

3.6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1. При обнаружении каких-либо неисправностей батута немедленно прекратить его использование и сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы, недомогании немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

5.1. После окончания занятий:

- ✓ снять и убрать спортивную одежду и обувь;
- ✓ умыться теплой водой с мылом.

5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

## **Инструкция № 97**

### **по технике безопасности для учащихся при проведении занятий в тренажерном зале ИТБ – 097 – 2013.**

#### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1.1. Настоящая инструкция предназначена для учащихся при проведении занятий в тренажерном зале.

1.2. К занятиям допускаются занимающиеся спортом воспитанники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерный зал не допускаются.

1.3. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха, правила поведения, и правила личной гигиены.



1.4. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на занимающихся спортом воспитанников следующих опасных факторов:

- Травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
- Травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- Травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры;
- Травмы при падениях на мокром, скользком полу или твердом покрытии;
- Проведение занятий без разминки.

1.5. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.6. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7. Учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.8. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.9. Не пропускать учебно-тренировочные занятия без уважительной причины, об отсутствии заранее предупреждать тренера-преподавателя.

1.10. О каждом несчастном случае учащийся, немедленно сообщает тренеру-преподавателю.

1.11. С учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.

2.2. Тщательно проверить тренажерный зал.

2.3. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

2.4. Перед началом выполнения упражнения уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение тренера-преподавателя.

2.5. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.

2.6. Не приступать к занятиям в плохом самочувствии и обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2.7. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую виду спорта, сезону и погоде.

2.8. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.9. Провести разминку.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде тренера-преподавателя.

3.2. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.3. Выполнять упражнения только на исправном спортивном оборудовании и надежно закрепленных тренажерах.

3.4. Запрещается заниматься в следующих случаях:

- ✓ При плохом самочувствии;
- ✓ При отсутствии спортивной одежды и обуви;
- ✓ Выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- ✓ включать или выключать на электрощитах, открывать дверцы электрощитов, а также включать и выключать любое оборудование.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1. При обнаружении каких-либо неисправностей в работе тренажера или его поломке, прекратить занятие на тренажере и сообщить о случившемся тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря

4.2. При получении травмы, недомогании немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При плохом самочувствии или получении воспитанником травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

5.1. После окончания занятий:

- ✓ привести в исходное положение все тренажеры;
- ✓ умыться теплой водой с мылом.

5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

### **Инструкция № 98 по технике безопасности для учащихся при проведении спортивных соревнований ИТБ – 098 – 2013.**

#### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1.1. Настоящая инструкция предназначена для учащихся при проведении спортивных соревнований.

1.2. К соревнованиям допускаются учащиеся, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. При проведении соревнований необходимо выполнять:

- ✓ требования инструкций по технике безопасности;
- ✓ требования по обеспечению пожарной безопасности;
- ✓ правила личной гигиены;

1.4. Участники соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.5. Соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.6. При занятиях наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.7. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

#### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.

2.2. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.

#### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря или оборудования.

4.2. При получении травмы, плохом самочувствии немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

5.1. После окончания занятий:

- ✓ убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование;
- ✓ умыться теплой водой с мылом.

5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

**Инструкция № 99**  
**по технике безопасности для учащихся при проведении поездок**  
**ИТБ – 099 – 2013.**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, пользующихся автобусными перевозками, организуемыми ГБОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист».

1.2. К поездкам допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.3. Учащиеся обязаны выполнять требования тренера-преподавателя, либо специально назначенного старшего по соблюдению порядка и правил проезда в автобусе.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПОЕЗДКИ И ВО ВРЕМЯ ПОСАДКИ.**

2.1. Перед началом поездки учащиеся обязаны пройти инструктаж по технике безопасности при поездках.

2.2. Ожидать подхода автобуса необходимо в определенном месте сбора, не выходя на проезжую часть дороги.

2.3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, собраться у места посадки.

2.4. По распоряжению сопровождающего пройти проверку наличия участников поездки.

2.5. Запрещается выходить навстречу приближающемуся автобусу.

2.6. После полной остановки автобуса, по команде сопровождающего, спокойно, не торопясь и не толкаясь, войти в салон, занять места для сидения.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ.**

3.1. Во время поездки учащиеся обязаны соблюдать дисциплину и порядок. О всех недостатках, отмеченных во время поездки, необходимо сообщить сопровождающему.

3.2. Запрещается:

- ✓ загромождать проходы сумками и другими вещами;
- ✓ вставать со своего места, отвлекать водителя разговорами;
- ✓ создавать ложную панику;
- ✓ без необходимости нажимать на сигнальную кнопку;
- ✓ открывать окна, форточки и вентиляционные люки.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1. При плохом самочувствии, внезапном заболевании или в случае травматизма необходимо сообщить об этом сопровождающему (при необходимости подать сигнал при помощи специальной кнопки).

4.2. При возникновении аварийных ситуаций (технической неисправности, пожара и т.п.) после остановки автобуса по указанию водителя необходимо под руководством сопровождающего лица быстро и без паники покинуть автобус и удалиться на безопасное расстояние, не выходя при этом на проезжую часть дороги.

4.3. В случае захвата автобуса террористами учащиеся должны соблюдать спокойствие, без паники выполнять все указания сопровождающих лиц.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ПОЕЗДКИ.**

5.1. После полной остановки автобуса и с разрешения сопровождающего спокойно, не торопясь выйти из транспортного средства. При этом первыми выходят учащиеся, занимающие места у выхода из салона.

5.2. По распоряжению сопровождающего пройти проверку наличия участников поездки.

5.3. Не покидать место высадки до отъезда автобуса.

**Инструкция № 100**  
**по пожарной безопасности для учащихся**  
**ИТБ – 100 – 2013.**

1. Настоящая инструкция предназначена для соблюдения учащимися правил пожарной безопасности.

2. К учебно-тренировочным занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по правилам пожарной безопасности.

3. Запрещается приносить на учебно-тренировочные занятия горючие и огнеопасные предметы (спички, зажигалки и пр.)

4. Запрещается самостоятельно пользоваться электроприборами (электроутюгами, электрочайниками, электрообогревателями).

5. При обнаружении пожара или его признаков (задымление, запах гари) необходимо немедленно сообщить о происшедшем тренеру-преподавателю или любому работнику спортивной школы.

6. При звуковом сигнале оповещения о пожаре, необходимо покинуть помещение согласно плана эвакуации, соблюдая указания тренера-преподавателя.

7. Старшим учащимся по возможности оказывать помощь тренерам-преподавателям в организации эвакуации младших воспитанников.

8. С учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

## **Инструкция № 101** **по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по гимнастике.** **ИТБ – 101 – 2013.**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1.1. Настоящая инструкция предназначена для учащихся при проведении занятий по гимнастике.

1.2. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. На учебно-тренировочных занятиях необходимо выполнять:

- ✓ требования инструкций по технике безопасности;
- ✓ режим учебных занятий;
- ✓ требования по обеспечению пожарной безопасности;
- ✓ правила личной гигиены;
- ✓ указания преподавателя.

1.4. При занятиях наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.5. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений.

1.7. С учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.

2.2. Перед началом выполнения упражнения уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение тренера-преподавателя.

2.3. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

3.1. Выполнять только те упражнения, задания, выполнение которых дано тренером-преподавателем.

3.2. Запрещается заниматься в следующих случаях:

- ✓ при плохом самочувствии;
- ✓ при отсутствии спортивной одежды и обуви;
- ✓ при наличии на руках свежих мозолей;
- ✓ при наличии во рту жевательной резинки, конфет и пр.

3.3. Запрещается выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера-преподавателя, а сложные упражнения без страховки

3.4. Весь спортивный инвентарь использовать только по его прямому назначению.

3.5. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.6. Запрещается стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.

3.7. Запрещается что-либо включать или выключать на электрощитках, открывать дверцы электрощитков, а также включать и выключать любое оборудование.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1. При обнаружении каких-либо неисправностей спортивного инвентаря, спортивных снарядов немедленно прекратить их использование и сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы, недомогании немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

5.1. После окончания занятий:

- ✓ сдать тренеру-преподавателю спортивный инвентарь;
- ✓ снять и убрать спортивную одежду и обувь;
- ✓ умыться теплой водой с мылом.

5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

### **Инструкция № 102 по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по плаванию. ИТБ – 102 – 2013.**

#### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1.1. Настоящая инструкция предназначена для учащихся при проведении занятий по плаванию.

1.2. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. На учебно-тренировочных занятиях необходимо выполнять:

- требования инструкций по технике безопасности;
- режим учебных занятий;
- правила личной гигиены;
- указания преподавателя.

1.4. При занятиях наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.5. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений.

1.7. С учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

#### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

2.1. Надеть купальный костюм (плавки).

2.2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

2.3. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 минут.

2.4. При купании в естественном водоеме подготовить спасательные средства (спасательные круги, шесты, веревки).

#### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

3.1. Входить в воду можно только с разрешения тренера-преподавателя, во время купания не стоять без движения.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.

3.3. Обучающиеся плаванию должны находиться только на мелком месте.

3.4. Запрещается:

- входить в воду разгоряченным (потным);
- заниматься при плохом самочувствии;
- заниматься при наличии во рту жевательной резинки, конфет и пр.;
- прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при не обследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов;
- подавать ложные сигналы;
- заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведенного для занятий;
- толкать кого-либо с берега, с вышки в воду.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

4.2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

4.3. При получении травмы, недомогании немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

5.1. Выйдя из воды, вытереться сухим полотенцем насухо и сразу же одеться.

5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

## **Инструкция № 41 по оказанию первой медицинской помощи при несчастных случаях. ИОТ - 41 – 2013.**

### **Первая доврачебная помощь. Действия руководителей и специалистов при несчастном случае.**

Первая доврачебная помощь – это комплекс мероприятий, направленных на восстановление и сохранение жизни и здоровья пострадавшего. Осуществляемых не медицинскими работниками (взаимопомощь) или самим пострадавшим (самопомощь). Одним из важнейших положений оказания первой помощи является её срочность: чем быстрее она оказана, тем больше надежды на благоприятный исход. Поэтому первая доврачебная помощь при травмах и отравлениях оказывается пострадавшему немедленно на месте происшествия, используя медикаменты и перевязочные средства, имеющиеся в медаптечке данного помещения. Для оказания квалифицированной медицинской помощи, пострадавший отправляется в ближайшее лечебное учреждение.

Телефон единая служба спасения – 01.

#### **1. Первая помощь при пищевых отравлениях.**

Пищевые отравления представляют собой проникновение токсичных веществ и ядов в организм, но через пищеварительный тракт. Отравления такого вида могут быть вызваны и химическими веществами, куда можно отнести передозировку лекарств, алкоголь, краски, случайное пользование химических реактивов и многое другое. Загрязненные или неправильно обработанные птица, мясо, фрукты являются также распространенными источниками пищевых отравлений. Следует предполагать пищевое отравление, если несколько человек, которые принимали одну и ту же пищу, одновременно почувствовали себя плохо. В большинстве случаев пищевые отравления вызывают следующие симптомы: рвоту, понос, боли в желудке, затруднения дыхания.

Первая помощь при пищевых отравлениях сводится к следующему.

- Пострадавший должен выпить достаточно большое количество воды и вызвать рвоту, чтобы максимально очистить желудок. При сильном отравлении эту процедуру рекомендуется повторить. К тому же прием большого количества воды уменьшает концентрацию токсинов в желудке.
- Необходимо принимать активированный уголь по 3-5 грамм через каждые 15 минут в течение часа.
- Следует принимать в больших дозах витамин С, который помогает удалению токсинов из организма (по 1 грамму в час в течении 3 часов).
- Чтобы помочь печени и снять симптомы отравления, надо принимать таблетки или экстракт чеснока или чай из подорожника.

При не очень сильном отравлении можно рекомендовать баню или сауну с не очень высокой температурой, чтобы токсины вышли с потом. На следующий день после отравления необходимо ограничить себя в еде, используя, в основном, чай, сухари, легкую пищу.

О каждом несчастном случае, происшедшем с обучающимися (воспитанником), пострадавший или очевидец несчастного случая немедленно извещает тренера-преподавателя, который обязан:

- Немедленно организовать первую доврачебную помощь пострадавшему и, при необходимости, его доставку в ближайшее лечебное учреждение;
- Сообщить о несчастном случае руководителю спортивной школы;
- Сохранить до начала расследования обстановку места происшествия (если это не угрожает жизни и здоровью окружающих и не приведет к аварии).

Руководитель спортивной школы обязан:

- Немедленно принять меры к устранению причин несчастного случая;
- Сообщить о происшедшем несчастном случае в вышестоящий орган управления, родителям пострадавшего или лицам, представляющим его интересы;
- Запросить заключение из медицинского учреждения, в которое доставлен пострадавший, о характере и тяжести травмы.

## **Оказание первой помощи при ранениях, кровотечениях, переломах, ушибах, вывихах, растяжениях связок.**

### **1. Первая помощь при ранениях.**

Раной называется повреждение, при котором нарушается целостность кожных покровов, слизистых оболочек, а иногда и глубоких тканей. Раны могут быть огнестрельными, резаными, рублеными, колотыми, ушибленными, рваными, укушенными.

На все раны накладываются стерильные повязки, представляющие собой перевязочный материал, которым закрывают рану. Процесс наложения повязки на рану называется перевязкой. Повязка состоит из двух частей: внутренней, которая соприкасается с раной, и наружной, которая закрепляет и удерживает повязку на ране. В качестве перевязочного материала применяются: марля, вата, лигнин, косынки. Оказывающий помощь при ранениях должен вымыть руки или смазать пальцы настойкой йода. Прикасаться к самой ране, а также к той части повязки, которая должна быть наложена непосредственно на рану, даже вымытыми руками, не допускается. Для перевязки можно использовать чистый носовой платок, чистую ткань и т.п. Накладывать вату непосредственно на рану нельзя. Если не требуется давящая повязка, то рану бинтуют не очень туго, чтобы не нарушить кровообращение, и не слабо, чтобы повязка не спадала.

### **2. Первая помощь при кровотечениях.**

Кровотечения могут быть наружными и внутренними. Среди наружных кровотечений чаще всего бывают кровотечения из ран: капиллярное, венозное, артериальное, смешанное.

В зависимости от вида кровотечения и имеющихся при оказании первой помощи средств, осуществляют временную или окончательную его остановку. Временная остановка наружного артериального кровотечения достигается путем прижатия поврежденных сосудов к кости пальцами, наложением жгута или закрутки, фиксированием конечности в положении максимального сгибания или разгибания в суставе. Временная остановка наружного венозного и капиллярного кровотечения проводится путем наложения давящей стерильной повязки на рану и придания поврежденной части тела приподнятого положения, по отношению к туловищу. Окончательная остановка артериального, а в ряде случаев и венозного кровотечения, проводится при хирургической обработке ран. Самый доступный и быстрый способ временной остановки артериального кровотечения – прижатие артерии выше места её повреждения пальцами. Наложение жгута (закрутки) – основной способ временной остановки кровотечения при повреждении крупных артериальных сосудов конечностей. Жгут накладывают выше места кровотечения, ближе к ране, на одежду или мягкую подкладку из бинта, чтобы не прищемить кожу. Его накладывают с такой силой, чтобы остановить кровотечение. Время наложения жгута с указанием даты и времени (часа и минут) отмечают в записке, которую подкладывают на виду под ход жгута. Жгут на конечности следует держать не более 1,5-2,0 часов во избежание омертвления конечностей, ниже места наложения жгута.

### **3. Первая помощь при переломах.**

Переломы могут быть закрытыми и открытыми. При закрытых переломах не нарушается целостность кожных покровов, при открытых – в месте перелома имеется рана. Наиболее опасны открытые переломы. Различаются переломы без смещения и со смещением костных отломков.

Основным правилом оказания первой помощи как при открытом переломе (после остановки кровотечения и наложения стерильной повязки), так и при закрытом переломе является иммобилизация (создание покоя) поврежденной конечности, для чего используются готовые шины, а также подручные материалы: палки, доски, линейки, куски фанеры и т.п. При закрытом переломе шину накладывают поверх одежды. К месту травмы необходимо прикладывать «холод» (резиновый пузырь со льдом, снегом, холодной водой, холодные примочки и т.п.) для уменьшения боли.

При переломе конечностей шины накладывают так, чтобы обеспечить неподвижность, по крайней мере, двух суставов – одного выше, другого ниже места перелома, а при переломе крупных костей – даже трех. Фиксируют шину бинтом, косынкой, поясным ремнем и т.п.

При переломе костей черепа, пострадавшего необходимо уложить на спину. На голову наложить тугую повязку (при наличии раны стерильную) и положить «холод». Обеспечить полный покой до прибытия врача.

При повреждении позвоночника, осторожно, не поднимая пострадавшего, подсунуть под его спину широкую доску, дверь, снятую с петель, или повернуть пострадавшего лицом вниз и строго следить, чтобы при переворачивании его туловище не прогибалось, во избежание повреждения спинного мозга.

При переломе костей таза, под спину пострадавшего подсунуть широкую доску, уложить его в положение «лягушка», т.е. согнуть его ноги в коленях и развести в стороны, а стопы сдвинуть вместе, под колени подложить валик из одежды.

При переломе ключицы, положить в подмышечную впадину с поврежденной стороны небольшой комок ваты, прибинтовать к туловищу руку, согнутую в локте под прямым углом, подвесить руку к шее косынкой или бинтом.

При переломе ребер, необходимо туго забинтовать грудь или стянуть её полотенцем во время выдоха.

#### **4. Первая помощь при ушибах.**

При ушибах, к месту ушиба нужно приложить «холод», а затем наложить тугую повязку. Не следует смазывать ушибленное место настойкой йода, растирать и накладывать согревающий компресс. При сильных ушибах груди или живота могут быть повреждены внутренние органы: легкие, печень, селезенка, почки, что сопровождается сильными болями и нередко внутренним кровотечением. В этом случае, необходимо, на место ушиба положить «холод» и срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

#### **5. Первая помощь при вывихах.**

При вывихах, оказывая первую помощь не нужно, пытаться вправить вывих, это обязанность врача. При вывихах в суставах создают покой путем иммобилизации конечностей. При вывихах в крупных суставах – тазобедренном, коленном, плечевом, а также в межпозвоночных суставах, рекомендуется ввести пострадавшему противовоспалительное средство. При вывихах в межпозвоночных суставах, пострадавшего можно транспортировать только лежа на спине, на твердом щите.

#### **6. Первая помощь при растяжении связок.**

При растяжениях связок, производят тугое бинтование, применяют «холод» на поврежденный сустав, создают покой поврежденной конечности.

### **Оказание первой помощи при ожогах, отморожениях, поражениях электрическим током, при тепловом и солнечном ударе, при утоплении.**

#### **1. Первая помощь при ожогах.**

Ожоги бывают термические и химические. По глубине поражения все ожоги делятся на 4 степени: первая – покраснение и отек кожи; вторая – водяные пузыри; третья – омертвление поверхностных и глубоких слоев кожи; четвертая – обугливание кожи, поражение мышц, сухожилий и костей.

При оказании первой помощи при термических ожогах пострадавшему во избежание заражения нельзя касаться обожженных участков кожи или смазывать их мазями, жирами, маслами, вазелином, присыпать пищевой содой, крахмалом и т.п. нельзя вскрывать пузыри, удалять приставшие к обожженному месту смолистые вещества. При небольшой по площади ожогах, первой и второй степени, нужно наложить на обожженный участок кожи стерильную повязку. При тяжелых и обширных ожогах, пострадавшего необходимо завернуть в чистую простынь или ткань, не раздевая его. Укрыть теплее, напоить теплым чаем и создать покой до прибытия врача. Обожженное лицо, необходимо закрыть стерильной марлей.

При химических ожогах глубина повреждения тканей в значительной степени зависит от длительности воздействия химического вещества. Пораженное место необходимо сразу же промыть большим количеством проточной холодной воды из-под крана в течение 15-20 минут.

Если кислота или щелочь попали на кожу через одежду, то сначала надо смыть её водой с одежды, после чего промыть кожу. После промывания водой пораженное место необходимо обработать соответствующими нейтрализующими растворами, используемыми в виде примочек (повязок). При ожоге кислотой – делают примочки (повязки) раствором пищевой соды (одна чайная ложка соды на стакан воды). При ожоге щелочью - делают примочки (повязки) раствором борной кислоты (одна чайная ложка на стакан воды) или слабым раствором уксусной кислоты (одна чайная ложка столового уксуса на стакан воды).

#### **2. Первая помощь при отморожениях.**

Повреждение тканей, в результате воздействия низкой температуры называется отморожением. Первая помощь заключается в немедленном согревании пострадавшего, особенно отмороженной части тела, восстановлении в ней кровообращения. Наиболее эффективно и безопасно это достигается, если отмороженную конечность поместить в теплую ванну с температурой воды 20 С. За 20-30 минут температуру воды постепенно увеличивают до 40 С. После ванны (согревания) поврежденные участки необходимо высушить (протереть), закрыть стерильной повязкой и тепло укрыть. Нельзя смазывать их жиром и мазями. Отмороженные участки тела нельзя растирать снегом, так как при этом усиливается охлаждение, а льдинки ранят кожу, что способствует инфицированию (заражению) зоны отморожения. Нельзя растирать



отмороженные места также варежкой, суконкой, носовым платком. Можно производить массаж чистыми руками, начиная от периферии к туловищу. При отморожении ограниченных участков тела (нос, уши) их можно согревать с помощью тепла рук. Большое значение при оказании первой помощи имеют мероприятия по общему согреванию пострадавшего. Ему дают горячий кофе, чай, молоко. В зависимости от глубины поражения тканей, различают степени отморожений: легкую (1 степень), средней тяжести (2 степень), тяжелую (3 степень) и крайне тяжелую (4 степень). Если еще не наступили изменения в тканях, то отмороженные участки протирают спиртом, одеколоном и осторожно растирают ватным тампоном или вымытыми сухими руками до покраснения кожи. В тех случаях, когда у пострадавшего имеются изменения в тканях, характерные для 2,3 и 4 степеней отморожения, поврежденные участки протирают спиртом и накладывают стерильную повязку.

### **3. Первая помощь при поражениях электрическим током.**

Электрический ток производит на организм человека термическое, электролитическое, биологическое и механическое (динамическое) воздействие, в результате чего человек может получить травмы, которые условно разделяются на местные, общие и смешанные. Легкие поражения электрическим током характеризуются кратковременным обморочным состоянием. В тяжелых случаях наступает потеря сознания, ослабление дыхания и сердечной деятельности. Смерть может наступить в момент действия электрического тока, и после прекращения его действия.

Первоочередным мероприятием при оказании первой помощи пострадавшему является освобождение его от действия электрического тока. После этого пораженного в бессознательном состоянии укладывают на спину, расстегивают воротник рубашки, ослабляют поясной ремень, дают понюхать нашатырный спирт. При остановке дыхания и сердечной деятельности необходимо сделать искусственное дыхание и провести непрямой массаж сердца. На пораженные электрическим током участки тела при возникновении ожога накладывают стерильные повязки.

### **4. Первая помощь при тепловом или солнечном ударе.**

При длительном перегреве происходит прилив крови к мозгу, в результате чего у человека может возникнуть тяжелое заболевание: солнечный удар или тепловой удар. Пострадавший чувствует внезапную слабость, головную боль, головокружение, может возникнуть рвота, его дыхание становится поверхностным, учащается пульс до 150-170 ударов в минуту. Температура тела может повышаться до 40-41 С, возникает покраснение, а иногда бледность кожных покровов лица, обильное потоотделение, шаткая походка.

Первая помощь заключается в следующем: пострадавшего необходимо вывести (вынести) из жаркого помещения или удалить с солнцепека в тень, прохладное помещение, обеспечив приток свежего воздуха. Его следует уложить так, чтобы голова была выше туловища, расстегнуть одежду, стесняющую дыхание, положить на голову лёд или делать холодные примочки. Смочить грудь холодной водой, дать понюхать нашатырный спирт. Если пострадавший в сознании, нужно дать ему выпить 15-30 капель настойки валерьяны на 1/3 стакана воды. При потере сознания растирают виски нашатырным спиртом, при остановке дыхания необходимо немедленно делать искусственное дыхание пострадавшему, при прекращении сердечной деятельности – непрямой массаж сердца и срочно вызвать врача.

### **5. Первая помощь при утоплении.**

Утопление наступает при заполнении дыхательных путей водой. Вода поступает в бронхи и легкие, прекращается дыхание, развивается острое кислородное голодание и остановка сердечной деятельности. Необходимо как можно раньше извлечь пострадавшего из воды.

При оказании первой помощи пострадавшего, необходимо раздеть до пояса, тщательно очистить рот и нос от ила, тины и слизи, положить животом на высокий валик или на свое колено, после чего, надавливая на грудную клетку, удалить воду из легких и желудка. Затем приступить к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца. При восстановлении дыхания и сердечной деятельности пострадавшего необходимо согреть, напоить горячим, чаем, и доставить в медицинское учреждение.

### **6. Первая помощь при укусах змей и животных.**

Последствия после укуса змеи напрямую зависят от того, ядовитая или неядовитая была змея. Как правило, во время укуса, тем более, если он произошел неожиданно, пострадавший не в силах определить, какого типа была змея из-за панического страха. Поэтому необходимо провести ряд первоочередных мероприятий.

Первое, что следует сделать после укуса, это предотвратить повторение инцидента и постараться определить вид змеи. Как правило, укус неядовитой змеи оставляет две полоски тонких мелких царапин, в то

время как укусы ядовитой змеи оставляет на конце этих полосок один или два прокола от клыков. Если вы не уверены в том, что ядовита ли змея или нет, то предполагайте худшее.

Если вы абсолютно уверены, что укусила неядовитая змея, то обработайте укус любой другой укус животного: ополосните укушенное место, обмойте мылом и водой, сделайте повязку из чистой ткани и обратитесь за медицинской помощью.

Укус ядовитой змеи, например гадюки, поначалу вызывает лишь легкую боль и жжение, после чего начинается быстрый отек и образование волдырей. Среди других симптомов:

- Отек и изменение цвета укушенного места;
- Головокружение, тошнота, жажда;
- Сильная боль, слабость, потливость;
- Кровотечение из рта, носа и заднего прохода.

Немедленное обращение за квалифицированной помощью исключительно важно. Время – решающий фактор. Между тем можно с самого начала предпринять ряд шагов, которые могут в дальнейшем обеспечить благополучный исход.

- Снимите все сдавливающие предметы, в том числе кольца, браслеты, поскольку отек может начаться очень быстро. Особенно опасны укусы в районе шеи и головы, поскольку отек может сдавить дыхательные пути.

- Удалите яд, если это можно сделать без риска для себя. Наиболее непосредственный метод – надрезы бритвой или лезвием ножа (параллельные, но не крестообразные) над метками клыков и высасывание – требуется опыт и сноровка. Лучше же всего, включить в аптечку экстрактор яда, если вы собираетесь в места, где водятся змеи. Это шприц с присоской, создающий на поверхности кожи вакуум, достаточный, чтобы удалить до 35 % яда. Использовать его следует в первые 5 минут после укуса.

- При необходимости наложите давящую повязку (не жгут!) над местом укуса, чтобы замедлить распространение яда. Обвяжите конечность куском ткани или веревкой на расстоянии 5-10 см выше места укуса. Повязка должна быть не слишком тугая. Убедитесь при этом, что прощупывается пульс. До получения медицинской помощи каждые 3-5 минут расслабляйте повязку на 30 секунд.

- Пострадавший по возможности не должен двигаться. Это очень важно. Успокойте его, поскольку нервозность, паника, эмоциональное возбуждение стимулируют сердечную деятельность и ускоряют кровоток.

- Обмойте место укуса мылом с водой и прикройте стерильной тканью.

- Пострадавшему нельзя давать есть, пить спиртные напитки и принимать сильнодействующие лекарства.

- По возможности пострадавший должен принимать большие дозы витамина С. Сразу же после укуса примите 2 грамма, поскольку витамин С обладает противоаллергическим и антигистаминными свойствами.

## **7. Первая помощь при укусах насекомых.**

Опасность при укусе клеща состоит в том, что клещи сравнительно медленно переваривают кровь, они переносят десятки видов бактерий, полученных с кровью различных животных. Многие специалисты рекомендуют для удаления клеща смазывать его сверху каким-либо маслянистым продуктом (вазелин, подсолнечное масло), с тем, чтобы клещ, которого нужно удалить пинцетом или задохнулся или сам выбрался наружу из-за нехватки воздуха.

Необходимо осторожно удалить клеща пинцетом, надо ухватить его как можно ближе к головке, но так чтобы не раздавить его, поскольку в этом случае зараженная бактериями жидкость, содержащаяся в теле клеща, может, выльется на ранку, и привести к инфекции. Осторожно, медленно тяните, но не выкручивайте, клеща вверх. Если голова или ротовой аппарат оторвались, следует удалить пинцетом и их. Беспокоить должен не сам укус, сколько возможность получения инфекции. Укус обычно необходимо обмыть мылом с водой и обработать антисептиком. Наибольшую опасность представляют энцефалитные клещи, которые наиболее активны весной и вначале лета. Чтобы предотвратить укусы клещей, находясь в лесных зарослях, необходимо чаще осматривать себя, проверять волосы, область запястий и лодыжек. Спортсмены, отравляющиеся на учебные летние занятия, в обязательном порядке должны пройти серию прививок от энцефалита.

Меньшую, но все же опасность представляют укусы пчел и ос. Токсический эффект от укуса пчел проявляется в основном в районе укуса. Сначала наблюдается жжение, краснота, местная боль и припухлость, которые после применения несложных средств проходят через несколько часов. Эмоциональное воздействие от укуса часто оказывается более сильным, чем реальная опасность, которую представляет собой яд.

Первое что нужно сделать после укуса – проверить, не осталось ли жало в ранке, и если да, то, как можно быстрее его удалить. У медоносных пчел и некоторых ос жало зазубрено, поэтому после укуса оно, как правило, остается в теле. Не пытайтесь выдавить жало из ранки, поскольку от этого в неё поступит еще

большее количество яда. Сначала уберите мешочек с ядом, осторожно скребя по месту укуса острым краем ножа, пинцетом или длинным ногтем.

Удалив жало, следует очистить укушенное место, промыть мылом с водой или антисептиком, чтобы удалить с поверхности кожи остатки яда. Затем приложите к месту укуса пасту, сделанного из порошка активированного угля и теплой воды (2-3 таблетки угля развести в небольшом количестве воды, чтобы получилась паста).

Иногда рекомендуют приложить к месту укуса на 10 минут разрезанную пополам луковицу или раскрошенный и разжеванный лист подорожника. Свежий лист подорожника, приложенный к месту укуса не подействует, поскольку разжевывание и раздавливание высвобождает содержащиеся в клетках листа натуральные слизистые вещества, позволяя противовоспалительным субстанциям проникать в кожу на месте укуса.

### **Инструкция № 44 по мерам безопасности учащихся в помещениях, на улице, в толпе. ИТБ – 44 – 2013.**

При любом массовом мероприятии строго выполнять команды тренера-преподавателя.  
Если вы остались одни.

#### Правила поведения в толпе:

1. Не идти против толпы.
2. Пересекая толпу идти по касательной или по диагонали.
3. Не смотреть в глаза людям в толпе.
4. Не двигаться, опустив глаза в землю.
5. Взгляд направлять чуть ниже лица.

#### Правила поведения в толпе в помещении:

1. Заблаговременно заполнить места выхода и пути к ним.
2. Постараться пойти к выходу прежде, чем туда устремиться толпа.
3. Подождать пока не схлынет основной поток.
4. Остерегаться стен и узких деревянных проемов.

#### Если ждать не возможно:

1. Присоединиться к толпе, но предварительно вынув из кармана предметы, которые при давке могут нанести серьезные травмы.
2. Снять с себя длинную одежду, галстук, цепочки.
3. Не прижимать руки к телу, (они должны быть согнуты в локтях, кулаки направлены вверх).

#### Правила поведения в толпе на улице:

1. Не присоединяться к толпе, даже если очень хочется.
2. При приближении толпы ретироваться в боковые улицы и переулки, используя также и проходные дворы.

#### Если Вы оказались в толпе:

1. Держаться подальше от любых стен, выступов и решеток.
2. при давке избавиться от сумки на длинном ремне, шарфа.
3. Держаться с краю толпы.
4. Не сопротивляться течению толпы, не останавливаться.
5. Если вы упали в толпе, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок.

**Приложение 2. Нормы, требования и условия их выполнения  
по виду спорта "Прыжки на лыжах с трамплина"**

**(утверждено приказом Министерства спорта Российской Федерации от 5 июля 2013 г. N 528, зарегистрировано в Минюсте России 30 июля 2013 г. N 29204).**

**1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса.**

МСМК присваивается с 18 лет

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивная дисциплина	Требование: занять место	
1	2	3	4	
Олимпийские игры	Мужчины, женщины	HS 85 - 109	1 - 8	
	Мужчины	HS свыше 110; HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования	1 - 6	
Чемпионат мира	Мужчины, женщины	HS 85 - 109	1 - 6	
	Мужчины	HS свыше 110; HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования	1 - 5	
Кубок мира (сумма этапов)	Мужчины, женщины	HS 85 - 109	1 - 4	
	Мужчины	HS свыше 110; HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования	1 - 3	
Первенство мира	Юниоры, юниорки (до 21 года)	HS 85 - 109	1	
	Юниоры (до 21 года)	HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования	1	
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	HS 85 - 109	1 - 3	
	Мужчины	HS свыше 110	1 - 3	
	Мужчины	HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования	1	
Иные условия	Для участия в спортивных соревнованиях спортивного сезона с 1 июня по 31 мая спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала спортивного сезона			

**2. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта.**

МС присваивается с 17 лет, КМС - с 16 лет

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивная дисциплина	Требование: занять место	
			МС	КМС
1	2	3	4	5
Первенство мира	Юниоры (до 21 года)	HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования	1 - 3	
Чемпионат России	Мужчины, женщины	HS 85 - 109	1 - 8	9 - 15
	Мужчины	HS свыше 110; HS 85 - 109, свыше 110 -	1 - 3	4 - 6

		командные соревнования		
Кубок России (финал)	Мужчины, женщины	HS 85 - 109	1 - 3	4 - 15
	Мужчина	HS свыше 110; HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования	1	2 - 5
Первенство России	Юниоры, юниорки (до 21 года)	HS 85 - 109	1 - 3	4 - 15
	Юниоры (до 21 года)	HS свыше 110	1 - 3	4 - 15
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	HS 85-109	1 - 3 <*>	4 - 10 <*>
	Мужчины	HS свыше 110; HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования	1 <*>	2 - 6 <*>
	<*> Условие: соревнования, проводимые по регламенту Кубка России			
Иные условия	Для участия в спортивных соревнованиях спортивного сезона с 1 июня по 31 мая спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала спортивного сезона.			

### 3. Нормы и условия их выполнения для присвоения I - III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.

Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Критическая мощность трамплина	Единица измерения (количество очков)					
			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
			I	II	III	I	II	III
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Все спортивные дисциплины	Юноши	20 - 49			165	150	130	110
	Юноши	50 - 84	175	160	150			
	Девушки	50 - 84	165	155	140			
	Мужчины, женщины	85 - 109	185	175	165			
Иные условия	1. I спортивный разряд присваивается на спортивных соревнованиях не ниже первенства муниципального образования. 2. II, III спортивные разряды, I, II, III юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение норм на официальных спортивных соревнованиях любого статуса. 3. Для участия в спортивных соревнованиях спортивного сезона с 1 июня по 31 мая спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала спортивного сезона. 4. Первенство России проводится в возрастных категориях: юниоры, юниорки (до 21 года), юноши, девушки (до 19 лет).							

Сокращения, используемые в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина":

МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса;

МС - спортивное звание мастер спорта России;

КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

I - первый;

II - второй;

III - третий;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

**Приложение 3. Минимальные температурные нормы для проведения учебно-тренировочных занятий по прыжкам на лыжах с трамплина.**

Состав участников по спортивной квалификации	Температура воздуха в градусах Цельсия					
	Безветренно или слабый ветер		Умеренный ветер		Сильный ветер	
	Характер трасс					
	открытая	закрытая	открытая	закрытая	открытая	закрытая
МС, КМС, I разряд	-30	-30	-25	-30	-15	-20
II, III разряд, юношеские разряды	-25	-25	-15	-25	-10	-15