

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Государственное автономное учреждение  
дополнительного образования Свердловской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Аист»

Принята  
на заседании тренерского  
совета 29 декабря 2022 г.

Утверждаю:  
Директор ГАУ ДО СО СШОР «Аист»

Согласовано:  
Исполнительный директор  
Свердловской областной  
общественной организации  
«Федерация по прыжкам на  
лыжах с трамплина и лыжному  
двороборью»

Я.И. Миленкий  
Приказ от 10.01.2023 г. № 04/сп



Д.Л. Калимуллин

**дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта**

# **«ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА»**

Федеральный стандарт спортивной подготовки  
по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»  
(утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 02.11.2022 № 907 )

Составители программы:  
Пантелеева Н.С.,  
инструктор-методист  
ГАУ ДО СО «СШОР «Аист»;  
Гоглов С.В.,  
старший тренер-преподаватель  
ГАУ ДО СО «СШОР «Аист»;  
Едомин Д.А.,  
тренер-преподаватель  
ГАУ ДО СО «СШОР «Аист»

г. Нижний Тагил  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения.	4
1. Общие положения.	4
2. Цели Программы.	5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – ЛПСП), количество ЛПСП в группах на этапах спортивной подготовки.	7
4. Объем Программы.	10
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.	10
6. Годовой учебно-тренировочный план.	14
7. Календарный план воспитательной работы.	19
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
9. Планы инструкторской и судейской практики.	29
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	32
III. Система контроля.	39
11. Требования к результатам прохождения Программы.	39
12. Оценка результатов освоения Программы.	40
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.	44
IV. Рабочая программа по виду спорта «ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА»	46
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	46
15. Учебно-тематический план.	71
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	71
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	71
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	71
17. Материально-технические условия реализации Программы	72
18. Кадровые условия реализации Программы.	72
19. Информационно-методические условия реализации Программы.	73
VII. Приложения.	77
20. Приложение 1. План работы тренера-преподавателя на учебный год (форма).	77
21. Приложение 2. Индивидуальный план спортивной подготовки на учебный год (форма).	78
22. Приложение 3. План работы тренера-преподавателя на квартал (форма).	80
23. Приложение 4. Инструкции по антидопинговому обеспечению.	83
24. Приложение 5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы.	98

25. Приложение 6. Перечень инструкций по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, отделения горнолыжного спорта и фристайла ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».	101
26. Приложение 7. Учебно-тематический план.	102
27. Приложение 8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.	109
28. Приложение 9. Обеспечение спортивной экипировкой.	113

# І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

## 1. Общие положения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 № 907, зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 71366 (далее – ФССП).

Программа разработана Государственным автономным учреждением дополнительного образования Свердловской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Аист» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденной приказом Минспорта России от 07.12.2022 № 1165, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
  - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
  - Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 № 907, зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 71366;
  - Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта» ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»;
  - Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
  - Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
  - Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).
- Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:
- этап начальной подготовки (далее – НП);
  - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
  - этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
  - этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

## 2. Цели Программы.

Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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.

**Перечень спортивных дисциплин вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»  
(номер-код вида спорта 00410005611Я)  
в соответствии с всероссийским реестром видов спорта**

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	041	007	3	8	1	1	Н
HS 20 - 49	041	008	3	8	1	1	Н
HS 20 - 49 - командные соревнования	041	005	3	8	1	1	Н
HS 50 - 84	041	006	3	8	1	1	Н
HS 50 - 84 - командные соревнования	041	010	3	8	1	1	Н
HS 50 - 84 - командные соревнования - смешанные	041	001	3	6	1	1	Я
HS 85 - 109	041	011	1	8	1	1	Л
HS 85-109, свыше 110 (без снега)	041	012	1	8	1	1	М
HS 85-109, свыше 110 (без снега) - командные соревнования	041	003	3	6	1	1	Я
HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования	041	009	3	6	1	1	Я
HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования - смешанные	041	002	3	6	1	1	Л
HS свыше 110	041	004	3	8	1	1	М
HS свыше 185 (полеты на лыжах)							

**3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – ЛПСП), количество ЛПСП в группах на этапах спортивной подготовки.**

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы ЛПСП (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	3	9	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	2

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» и этапам спортивной подготовки с учетом:
  - выполнения разрядных нормативов;

Таблица 3

Этап подготовки	Разрядное требование
Этап начальной подготовки (НП-1,2,3)	Без разряда
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет (УТ-1,2,3)	- 3 юношеский спортивный разряд - 2 юношеский спортивный разряд - 1 юношеский спортивный разряд
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет (УТ-4,5)	- 3 спортивный разряд - 2 спортивный разряд - 1 спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	спортивное звание «Мастер спорта России»

- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

ЛПСП, не выполнившие эти требования, на следующий год не переводятся. Данные лица могут продолжать освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в резервном составе.

2) допускается перевод спортсменов из резервного состава в учебно-тренировочные группы основного состава при условии выполнения ими критериев спортивного отбора для группы данного уровня в соответствии с Положением о резервном составе ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».

3) возможен перевод обучающихся из других учреждений на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании справки из учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном учреждении;

4) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

5) допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, при этом максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе;

6) в исключительных случаях, при невозможности формирования учебно-тренировочных групп с численностью в соответствии с таблицей 2, допускается формирование учебно-тренировочных групп с численностью ниже минимальной наполняемости.

7) зачисление, перевод и отчисление из состава ЛПСП оформляется приказом директора;

8) ЛПСП Учреждения могут быть переданы от одного тренера-преподавателя к другому на основании приказа директора;

9) в Учреждении допускается прохождение спортивной подготовки лицами старше 18 лет, установление максимального возраста спортсменов, осваивающих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, как основание к отчислению, законодательством не предусмотрено;

10) отдельные спортсмены, осваивающие в Учреждении дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, выполнившие требования, установленные программой и ФССП по виду спорта, но не достигшие возраста, установленного требованиями для перевода в группу следующего учебно-тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены на следующий год раньше срока по решению педагогического совета Учреждения;

ЛПСП могут быть отчислены:

1) в связи с освоением Программы в полном объеме;

2) досрочно по основаниям, установленным действующим законодательством.

Досрочно отчисление спортсмена из Учреждения возможно в следующих случаях:

1) по инициативе обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, в том числе в случае перевода для продолжения спортивной подготовки в другую организацию, по письменному заявлению;

2) по медицинским противопоказаниям: при наличии медицинского заключения о невозможности продолжения занятиями физической культурой и спортом по состоянию здоровья;

3) в случае установления нарушения порядка приёма в Учреждение, повлекшего по вине обучающегося его незаконное зачисление в Учреждение;

4) по инициативе Учреждения в случае невыполнения критериев для перевода обучающегося по этапам спортивной подготовки;

5) по инициативе Учреждения в случае невыполнения обучающимся обязанностей по добросовестному освоению Программы и выполнению учебно-тренировочного плана;

6) по инициативе Учреждения в случае нарушения техники безопасности и правил посещения Учреждения, повлекшее создание опасной ситуации для жизни и здоровья людей (в том числе однократное);

7) по результатам персонального контроля тренера-преподавателя при выявлении систематических пропусков более 40 % учебно-тренировочных занятий в течение месяца без уважительной причины;

8) по инициативе Учреждения в случае нарушения обучающимся режима спортивной подготовки, нарушения спортивной этики, грубого нарушения правил внутреннего распорядка Учреждения, Устава Учреждения;

9) в связи с завершением учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

10) по инициативе Учреждения в случае установления факта применения обучающимся допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в спорте.

## 4. Объем Программы.

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства ССМ	Этап высшего спортивного мастерства ВСМ
	До года НП-1	Свыше года НП-2,3	До трех лет УТ-1,2,3	Свыше трех лет УТ-4,5		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

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

### 5.1. Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий в форме самостоятельной работы.

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

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

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

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

Основной формой организации для групп начальной подготовки и групп учебно-тренировочного этапа является групповое учебно-тренировочное занятие. Учебно-тренировочные занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, при реализации которых учитывается время для решения воспитательных задач по формированию личности спортсмена.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия) — организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка к выполнению нагрузок, формирование осанки, развитие координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных упражнений);

«психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

Основная часть (примерно 65-70% занятия) — изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, выполнение заданного объема прыжковой подготовки.

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия) — снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности; успокоение организма (активная нормализация функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем); психическое стимулирование (завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее учебно-тренировочное занятие); педагогическое заключение (краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении может осуществляться замещение временно отсутствующего тренера-преподавателя — проведение учебно-тренировочных занятий согласно расписанию тренером-преподавателем взамен отсутствующего тренера-преподавателя. Замещение осуществляется по следующим причинам: больничный лист, служебная командировка, учебный отпуск, отпуск без сохранения заработной платы и т.п. Замещение производится в соответствии с Положением о порядке замещения временно отсутствующих тренеров-преподавателей ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».

Ежедневное количество, последовательность учебно-тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором Учреждения. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха по представлению тренеров-преподавателей в соответствии с нормативами максимального объема учебно-тренировочной нагрузки (таблица 4), с учетом установленных санитарно-гигиенических норм.

Режим учебно-тренировочных занятий ЛПСП и формы спортивной подготовки регламентируются в Положении о режиме учебно-тренировочных занятий и формах осуществления спортивной подготовки ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».

## **5.2. Учебно-тренировочные мероприятия.**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) ЛПСП организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Проведение учебно-тренировочных сборов направлено на повышение уровня спортивных результатов, эффективности учебно-тренировочного процесса путем создания максимально комфортных условий для занятий спортом. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Таблица 5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий (УТМ)	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	УТМ в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух УТМ в год		-	-
2.5.	Просмотровые УТМ	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Порядок организации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определен в Положении о порядке организации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) в ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».

### 5.3. Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления сильнейшего участника состязания, проводимого по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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

Различают:

1. Контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

2. Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований спортивного сезона. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

3. Основные соревнования - ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психологических возможностей. Целью участия является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

#### Виды и минимальный объем соревновательной деятельности.

Таблица 6

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **5.4. Работа по индивидуальным планам.**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для реализации работы по индивидуальным планам спортивной подготовки Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

#### **5.5. Самостоятельная работа.**

С целью реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в полном объеме, а также обеспечения круглогодичности спортивной подготовки и непрерывного учебно-тренировочного процесса в Учреждении применяется проведение учебно-тренировочных занятий в форме самостоятельной работы.

Основанием для перевода обучающихся на спортивную подготовку в форме самостоятельной работы является:

- период очередного отпуска тренера-преподавателя;
- отсутствие возможности замещения другим тренером-преподавателем в период учебного отпуска тренера-преподавателя, отпуска без сохранения заработной платы, нахождения в служебной командировке, больничном листе, и др.
- объявленный карантин.

Порядок организации самостоятельной работы определен в Положении о порядке организации учебно-тренировочных занятий в форме самостоятельной работы ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».

### **6. Годовой учебно-тренировочный план.**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

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

#### Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап

Таблица 7.1

№ п/п	Виды спортивной подготовки (%)	НП-1		НП-2,3		УТ-1,2,3		УТ-4,5	
		недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	6	8	10	12	12	18
1	Общая физическая подготовка	56,41	56,41	47,44	48,08	46,15	46,47	29,17	29,91
2	Специальная физическая подготовка	10,26	10,90	10,26	10,58	16,54	16,03	33,97	34,83
3	Участие в спортивных соревнованиях			4,49	4,81	7,31	7,69	8,33	8,33
4	Техническая подготовка	28,21	28,21	30,77	31,25	21,54	22,44	19,23	19,23
5	Тактическая подготовка	0,85	0,64	1,92	1,44	0,77	0,64	0,64	0,43
6	Теоретическая подготовка	0,85	0,64	0,96	0,72	1,92	1,60	2,56	1,71
7	Психологическая подготовка	0,85	0,96	1,92	1,44	1,15	0,96	0,96	0,64
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,85	0,64	0,64	0,48	0,77	0,64	0,64	0,64
9	Инструкторская практика					0,77	0,64	0,96	1,07
10	Судейская практика					0,77	0,64	1,28	1,07
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,28	0,96	0,96	0,72	1,15	0,96	0,96	0,85
12	Восстановительные мероприятия	0,43	0,64	0,64	0,48	1,15	1,28	1,28	1,28

#### Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Таблица 7.2

№ п/п	Виды спортивной подготовки (%)	ССМ		ВСМ	
		недельная нагрузка в часах			
		20	24	24	32
1	Общая физическая подготовка	27,31	27,24	24,04	24,04
2	Специальная физическая подготовка	36,54	36,86	33,01	33,05

3	Участие в спортивных соревнованиях	11,15	11,22	13,94	14,06
4	Техническая подготовка	13,08	12,82	16,03	16,11
5	Тактическая подготовка	0,77	0,96	0,64	0,72
6	Теоретическая подготовка	1,92	1,60	0,80	0,60
7	Психологическая подготовка	1,15	1,28	1,28	1,20
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,96	0,80	1,76	1,56
9	Инструкторская практика	1,35	1,28	1,12	1,08
10	Судейская практика	1,35	1,28	1,12	1,08
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,54	1,60	2,40	2,40
12	Восстановительные мероприятия	2,88	3,04	3,85	4,09

**6.2. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (в астрономических часах) на 52 недели**

**Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап**

Таблица 8.1

№ п/п	Содержание занятий	НП-1		НП-2,3		УТ-1,2,3		УТ-4,5	
		недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	6	8	10	12	12	18
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		наполняемость групп, человек							
		10-20				8-16			
1	Общая физическая подготовка	132	176	148	200	240	290	182	280
2	Специальная физическая подготовка	24	34	32	44	86	100	212	326
3	Участие в спортивных соревнованиях			14	20	38	48	52	78
4	Техническая подготовка	66	88	96	130	112	140	120	180
5	Тактическая подготовка	2	2	6	6	4	4	4	4
6	Теоретическая подготовка	2	2	3	3	10	10	16	16

7	Психологическая подготовка	2	3	6	6	6	6	6	6
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	4	4	4	6
9	Инструкторская практика					4	4	6	10
10	Судейская практика					4	4	8	10
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	3	6	6	6	8
12	Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	6	8	8	12
<b>Всего часов в год в учебно-тренировочной группе</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>
в том числе самостоятельной работы: от		23,4	31,2	31,2	41,6	52	62,4	62,4	93,6
до		46,8	62,4	62,4	83,2	104	124,8	124,8	187,2

**Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства**

Таблица 8.2

№ п/п	Содержание занятий	ССМ		ВСМ	
		недельная нагрузка в часах			
		20	24	24	32
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		4		4	
		наполняемость групп, человек			
		4-8		1-2	
1	Общая физическая подготовка	284	340	300	400
2	Специальная физическая подготовка	380	460	412	550
3	Участие в спортивных соревнованиях	116	140	174	234
4	Техническая подготовка	136	160	200	268
5	Тактическая подготовка	8	12	8	12
6	Теоретическая подготовка	20	20	10	10
7	Психологическая подготовка	12	16	16	20
8	Контрольные мероприятия	10	10	22	26

	(тестирование и контроль)				
9	Инструкторская практика	14	16	14	18
10	Судейская практика	14	16	14	18
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	16	20	30	40
12	Восстановительные мероприятия	30	38	48	68
<b>Всего часов в год в учебно-тренировочной группе</b>		<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>
в том числе самостоятельной работы: от		104	124,8	124,8	166,4
до		208	249,6	249,6	332,8

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

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков спортивного сезона, в Учреждении – с 01 января;

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

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное;

- ежегодное: план групповых занятий (приложение 1), индивидуальные планы спортивной подготовки (приложение 2);

- ежеквартальное: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, самостоятельная работа, углубленное медицинское обследование, тестирование и контроль (приложение 3).

## 7. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувств патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Таблица 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>– воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта</li> </ul>	В течение года, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий Учреждения
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> </ul>	В течение года, в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		- формирование склонности к педагогической работе	
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>- обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>- знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> <li>- формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;</li> </ul>	В течение года, в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
2.3.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание</li> </ul>	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		способов закаливания и укрепления иммунитета);	
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	<p>Включение в содержание теоретической подготовки вопросов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе);</li> <li>- культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях;</li> <li>- беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением</li> </ul>	В течение года, в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
3.2.	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением</li> </ul>	В течение года, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий Учреждения
3.3.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года, в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года, в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	В течение года
4.2.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие изобретательности и логического мышления;</li> <li>- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;</li> <li>- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения учебно-тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях);</li> <li>- развитие навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)</li> </ul>	В течение года, в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
<b>5.</b>	<b>Нравственное воспитание</b>		
5.1.	Нравственное воспитание через систему учебно-тренировочных занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности;</li> <li>- проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте</li> </ul>	в течение года
<b>6.</b>	<b>Безопасная жизнедеятельность</b>		
6.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на соблюдение	Инструктажи по охране труда с обучающимися: <ul style="list-style-type: none"> <li>- плановые;</li> <li>- внеплановые</li> </ul>	Январь, июнь, июль по необходимости, на основании

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	требований безопасности		приказа директора
<b>7.</b>	<b>Работа с родителями</b>		
7.1	Организация и проведение работы с родителями (законными представителями)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение родительских собраний по отделениям;</li> <li>- совместная работа тренера-преподавателя и родителей (законных представителей) в развитии спортивных навыков детей;</li> <li>- индивидуальные беседы с родителями (законными представителями);</li> <li>- проведение общешкольного родительского собрания;</li> <li>- консультационная, просветительская работа с родителями (законными представителями).</li> </ul>	В течение года

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в СШОР разработан план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана антидопинговых мероприятий – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов.

Результаты реализации плана:

1. Представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений.
2. Представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.
3. Формирование устойчивых ценностных ориентаций к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.
4. Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.
5. Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
6. Пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

### **8.1. Теоретическая часть.**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте

для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность

размещена на информационном стенде Учреждения. Также оформлен раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## 8.2. Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня,

Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий*
Этап начальной подготовки	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с тренерами-преподавателями и инструкторами-методистами (приложение 4)	январь	Инструктаж проводит заместитель директора по спортивной подготовке и методической работе с записью в журнале регистрации инструктажей по антидопинговому обеспечению ГАУ ДО СО «СШОР «Аист»
	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с обучающимися (приложение 4)	январь	Инструктаж проводят тренеры-преподаватели с записью в журнале учета занятий учебно-тренировочной группы основного и резервного составов
	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Весёлые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео, использование методических материалов
	Проверка лекарственных	2-4 раза в	Научить юных спортсменов

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий*
	препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	год	проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры». Использование родителями сервиса по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Семинар проводит специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «Центр спортивной подготовки»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с тренерами-преподавателями и инструкторами-методистами (приложение 4)	январь	Инструктаж проводит заместитель директора по спортивной подготовке и методической работе с записью в журнале регистрации инструктажей по антидопинговому обеспечению ГАУ ДО СО «СШОР «Аист»
	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с обучающимися (приложение 4)	январь	Инструктаж проводят тренеры-преподаватели с записью в журнале учета занятий учебно-тренировочной группы основного и резервного составов
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике, использование презентаций и методических

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий*
			материалов
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2-4 раза в год	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры». Использование родителями сервиса по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Семинар проводит специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «Центр спортивной подготовки»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с тренерами-преподавателями и инструкторами-методистами (приложение 4)	январь	Инструктаж проводит заместитель директора по спортивной подготовке и методической работе с записью в журнале регистрации инструктажей по антидопинговому обеспечению ГАУ ДО СО «СШОР «Аист»
	Проведение инструктажей по антидопинговому	январь	Инструктаж проводят тренеры-преподаватели с записью в журнале

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий*
	обеспечению с обучающимися (приложение 4)		учета занятий учебно-тренировочной группы основного и резервного составов
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1-2 раза в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Семинар проводит специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «Центр спортивной подготовки»

*\*Рекомендации по проведению мероприятий плана отражены в Методических материалах для реализации плана антидопинговых мероприятий ГАУ ДО СО «СШОР "Аист"».*

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить спортсменов к деятельности в качестве судьи и инструктора по прыжкам на лыжах с трамплина. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки

спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать у спортсменов устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки по прыжкам на лыжах с трамплина.
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов.
4. Овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря.
5. Приобрести опыт организации и судейства соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.

Для решения поставленных задач в план инструкторской и судейской практики включается:

1. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
2. Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки.
3. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.
4. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша. Подготовка склона.
5. Судейство соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина в Учреждении, помощь в организации и проведении соревнований городского и областного уровней. Выполнение обязанностей судьи.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с занимающимися на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки спортсмена с учетом возраста и квалификации занимающихся.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа в процессе занятий должны овладеть принятой в прыжках на лыжах с трамплина терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки спортсменов массовых спортивных разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими спортсменами, выявлять ошибки и умение исправлять их. Занимающиеся должны научиться совместно с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время занятий на учебно-тренировочных этапах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, плана-конспекта учебно-тренировочных занятий и др.), регистрация спортивных результатов в различных видах соревнований, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности на занятиях с различным контингентом занимающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждению травматизма.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны принимать участие в судействе соревнований в роли помощника судьи, помощника секретаря. Формой контроля должно быть выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории «юный судья», судья по спорту 3 категории.

### План инструкторской и судейской практики

Таблица 11

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий
<b>Учебно-тренировочные группы</b>		
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по прыжкам на лыжах с трамплина со спортсменами начальной подготовки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</li> <li>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>5. Подбор упражнений для совершенствования техники прыжков на лыжах с трамплина.</li> <li>6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.</li> </ol>
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в организации спортивной подготовки.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.

3	Освоение обязанностей судьи, секретаря по прыжкам на лыжах с трамплина.	Судейство соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.
<b>Группы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</b>		
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по прыжкам на лыжах с трамплина со спортсменами начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</li> <li>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>5. Подбор упражнений для совершенствования техники прыжков на лыжах с трамплина.</li> <li>6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.</li> <li>7. Ведение методической документации тренера-преподавателя.</li> </ol>
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в организации спортивной подготовки.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.
3	Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории судьи по спорту	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Судейство соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.</li> <li>2. Участие в судейских семинарах, прохождение теоретической подготовки, сдача квалификационного зачета.</li> </ol>

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение)

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- педагогические;
- гигиенические;
- медико-биологические;

- психологические.

### **10.1. Педагогические средства восстановления.**

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии его объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося, необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- правильный выбор мест тренировки.

### **10.2. Гигиенические средства восстановления.**

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, то есть рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

#### **Рациональное питание.**

Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а так же влияет на метаболические процессы организма, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Основные принципы питания спортсменов:

1. Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок.

2. Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям.

3. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления.

4. Использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях.

5. Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.).

6. Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами.

7. Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.

8. Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

Основные требования к режиму и рациону питания в соревновательный период:

1. Не принимать никаких новых пищевых продуктов (по крайней мере, за неделю до соревнований). Все продукты, особенно пищевые добавки повышенной биологической ценности, должны быть апробированы заранее во время тренировок или предварительных соревнований. Такое требование справедливо не только к самим продуктам, но и к способу их приема.

Спортсменам должно быть известно заранее, какая пища входит в рацион и когда ее надо принимать. Она должна сохранять и поддерживать высокий уровень спортивной работоспособности.

2. Избегать пресыщения во время еды. Есть часто, понемногу и ту пищу, которая легко усваивается.

3. Гарантия готовности к соревнованиям — нормальное или повышенное количество гликогена в мышцах и печени. Это состояние достигается увеличением потребления углеводов. Необходимо постепенно в течение недели до соревнования увеличивать потребление углеводов.

4. Употреблять легкую пищу в ночь перед соревнованием. Не пытаться насытиться в последние минуты.

При составлении рационов питания в соревновательный период необходимо учитывать время переваривания пищевых веществ в желудке.

### 10.3. Медико-биологические средства восстановления.

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- специальное питание и витаминизация;
- физические;
- фармакологические;
- бальнеологические и т.д.

## **Биологически активные и пищевые добавки.**

На основании многолетних исследований отечественных и зарубежных специалистов разработан системный подход к рациональному использованию пищевых субстратов, пищевых добавок и биологически активных веществ.

Основными задачами организации спортивного питания являются:

- оптимизация общей и специальной физической работоспособности спортсменов;
- ускорение восстановления и профилактика перенапряжения организма;
- ускорение климато-поясной адаптации и нормализация биологических ритмов при перемещениях на большие расстояния;
- стабилизации иммунитета;
- регуляция массы тела;
- поддержание гидратации и обмена основных минералов.

Принципы применения биологически активных веществ для решения целевых задач спортивной подготовки:

1. Антидопинговый принцип.

Специфика спортивной деятельности определяет запрет на использование любых средств и методов питания, которые относятся к перечню допингов.

2. Принцип соподчиненности решения педагогических (тренировочных и соревновательных) и медико-биологических задач в общей структуре подготовки спортсменов.

Согласно данному принципу целевые, этапные и текущие задачи учебно-тренировочного и соревновательного процесса определяют выбор конкретных средств и методов специализированного питания и формирования соответствующих программ, предназначенных для решения этих задач.

3. Принцип комбинированного применения биологически активных веществ на основе обратной связи.

При одновременном применении биологически активных и пищевых добавок их количество не должно превышать четырех, причем необходимо учитывать синергичность (взаимное усиление) воздействия отдельных добавок на организм спортсмена.

## **Физические средства восстановления.**

Применение физических средств основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20° C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35

мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12 - +15°C).

**Массаж.** Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

#### **Фармакологические средства восстановления и витамины.**

Фармакологическое регулирование тренированности обучающихся проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- 1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием обучающегося; тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- 2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- 3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
- 4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного обучающегося.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

#### 10.4. Психологические средства восстановления.

С помощью психологических средств восстановления снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок.

Эти средства условно подразделяются на:

- психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;

- психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветковые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.

Психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов. Для проведения этой работы на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства привлекаются психологи.

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

Таблица 12

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Медицинские осмотры при поступлении в Учреждение	При определении допуска к занятиям избранным видом спорта
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев, КМС – 1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) – совокупность медицинских и педагогических мероприятий, проводимых совместно и согласованно врачом и тренером-преподавателем, с целью оценки воздействия на организм физических нагрузок, установления уровня функциональной готовности, совершенствования учебно-тренировочного процесса, достижения максимального спортивного результата и сохранения здоровья спортсменов.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н, пункт 36.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н, пункт 42.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

#### 11. Требования к результатам прохождения Программы.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

##### 11.1. На этапе начальной подготовки:

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

##### 11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки на лыжах с трамплина» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

##### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### **11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

## **12. Оценка результатов освоения Программы.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Целью промежуточной аттестации является определение уровня развития способностей и личных качеств спортсмена и их соответствия прогнозируемым результатам программы после каждого этапа (периода) для перевода на последующий этап (период) спортивной подготовки.

Задачами промежуточной аттестации являются:

- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области Программы;
- выявление уровня специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;

- комплектование учебно-тренировочных групп в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации Программы;

- внесение необходимых корректив в содержание и методику Программы.

Промежуточная аттестация проводится в два этапа:

- 1 этап – теоретическая часть (проводится в виде тестирования);
- 2 этап – практическая часть (проводится в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке).

Приём контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, так как позволяет оценивать реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий Учреждения и приказом директора ежегодно.

Результаты промежуточной аттестации оформляются протоколом и хранятся в отделе спортивной подготовки и методической работы Учреждения.

Оценка показателей проводится с учетом вида спорта и этапа (периода) спортивной подготовки.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. Данные лица могут продолжать освоение Программы в резервном составе.

### 12.1. Перечень нормативов общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина».

Таблица 13

	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
ОФП	Бег на 30 м	Бег на 60 м	Бег на 30 м	Бег на 30 м
	Бег на 1000 м	Бег на 2000 м	Бег на 2000 м	Бег на 2000 м
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	Наклон вперед из положения стоя	Наклон вперед из положения стоя	Наклон вперед из положения стоя	Наклон вперед из положения стоя
	Челночный бег 3 x 10 м	Челночный бег 3 x 10 м	Челночный бег 3 x 10 м	Челночный бег 3 x 10 м
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
			Поднимание туловища из	Поднимание туловища из

			положения лежа на спине (за 1 мин)	положения лежа на спине (за 1 мин)
СФП	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Прыжок в высоту с места	Прыжок в высоту с места	Прыжок в высоту с места
	Прыжок в высоту с места			

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

- норма - 1 балла;
- выше нормы - 2 балла.

Для выполнения требований для поступления или перевода необходимо выполнить каждый норматив и набрать количество баллов не менее:

- в группах начальной подготовки – не менее 8 баллов;
- в учебно-тренировочных группах – не менее 7 баллов;
- в группах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства – не менее 8 баллов.

## 12.2. Перечень тем для тестирования по теоретической подготовке.

Таблица 14

Этап начальной подготовки	
1	История возникновения вида спорта и его развитие
2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом
4	Закаливание организма
5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом
6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта
7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта
8	Режим дня и питание обучающихся
9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств
2	История возникновения олимпийского движения
3	Режим дня и питание обучающихся
4	Физиологические основы физической культуры
5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта
7	Психологическая подготовка
8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта
9	Правила вида спорта
Этап совершенствования спортивного мастерства	
1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние

	современного спорта
2	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность
3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
4	Психологическая подготовка
5	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс
6	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта
7	Восстановительные средства и мероприятия
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	
1	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности
2	Социальные функции спорта
3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
4	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс
5	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта
6	Восстановительные средства и мероприятия

По каждой теме в тесте предусмотрено по 2 вопроса (приложение 5). Каждый правильный ответ – 1 балл.

Для выполнения требований для перевода необходимо набрать количество баллов не менее:

- в группах начальной подготовки – не менее 9 баллов;
- в учебно-тренировочных группах – не менее 9 баллов;
- в группах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства – не менее 7 баллов;
- в группах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства – не менее 6 баллов.

### 12.3. Критерии оценки результатов освоения Программы.

Таблица 15

Этап подготовки	Сдача контрольно-переводных нормативов	Тестирование по теоретической подготовке	Уровень спортивной квалификации	Участие в официальных спортивных соревнованиях	Прочее
НП-1	Не менее 8 баллов	Не менее 9 баллов	Без разряда		
НП-2	Не менее 8 баллов	Не менее 9 баллов	Без разряда	Принять участие в официальных спортивных соревнованиях	
НП-3	Не менее 7 баллов	Не менее 9 баллов	3 юн – 1 юн		
УТ-1	Не менее 7 баллов	Не менее 9 баллов	3 юн – 1 юн	Принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня	
УТ-2	Не менее 7 баллов	Не менее 9 баллов	3 юн – 1 юн		

Этап подготовки	Сдача контрольно-переводных нормативов	Тестирование по теоретической подготовке	Уровень спортивной квалификации	Участие в официальных спортивных соревнованиях	Прочее
УТ-3	Не менее 7 баллов	Не менее 9 баллов	3 – 1	муниципального образования	
УТ-4	Не менее 7 баллов	Не менее 9 баллов	3 – 1	Принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня субъекта РФ	
УТ-5	Не менее 8 баллов	Не менее 9 баллов	КМС		
ССМ-1	Не менее 8 баллов	Не менее 7 баллов	КМС	Принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных соревнований	Показывать результаты, соответствующие присвоению «КМС» не реже одного раза в два года
ССМ-2	Не менее 8 баллов	Не менее 7 баллов	КМС		
ССМ-3	Не менее 8 баллов	Не менее 7 баллов	МС России		
ВСМ	Не менее 8 баллов	Не менее 6 баллов	МС России	Принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских соревнований	1. Показывать результаты, соответствующие присвоению «МС России» или «МСМК» не реже одного раза в два года 2. Включение в состав спортивной сборной команды субъекта РФ или РФ

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки (приложение 6) и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Выполнение контрольных упражнений проводится в соответствии с методическими указаниями по организации приема контрольно-переводных нормативов.

**Уровень спортивной квалификации.**

Таблица 16

Этап подготовки	Разрядное требование
Этап начальной подготовки (НП-1,2,3)	Без разряда
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет (УТ-1,2,3)	- 3 юношеский спортивный разряд - 2 юношеский спортивный разряд - 1 юношеский спортивный разряд
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет (УТ-4,5)	- 3 спортивный разряд - 2 спортивный разряд - 1 спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	спортивное звание «Мастер спорта России»

#### IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА»

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

##### 14.1. 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.

Таблица 17

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	
		НП-1	НП-2,3
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1.1	История возникновения вида спорта и его развитие	0,2	0,3
1.2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	0,2	0,3
1.3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	0,2	0,3
1.4	Закаливание организма	0,2	0,3
1.5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	0,2	0,3
1.6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	0,3	0,4
1.7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	0,2	0,4
1.8	Режим дня и питание обучающихся	0,2	0,3
1.9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	0,3	0,4
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП).</b>	<b>176</b>	<b>200</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП).</b>	<b>34</b>	<b>44</b>
<b>4</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>		<b>20</b>
<b>5</b>	<b>Техническая подготовка (ТП).</b>	<b>88</b>	<b>130</b>

6	Тактическая подготовка.	2	6
7	Психологическая подготовка	3	6
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2
9	Инструкторская практика		
10	Судейская практика		
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3
12	Восстановительные мероприятия	2	2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>312</b>	<b>416</b>

**Программный материал для групп начальной подготовки.**

*Таблица 18*

№ п/п	Учебный материал
<b>Общая физическая подготовка.</b>	
1	Общеразвивающие упражнения
2	Беговые упражнения (кросс)
3	Бег на коротких отрезках
4	Прыжки, многоскоки
5	Снарядовая гимнастика, акробатика
6	Спортивные и подвижные игры
7	Велосипед
8	Плавание, прыжки в воду
<b>Специальная физическая подготовка.</b>	
9	Специальные упражнения
10	Прыжки с двух ног на две
11	Упражнения на тренажерах
<b>Техническая подготовка.</b>	
12	Горнолыжная подготовка
13	Передвижение на гоночных лыжах
14	Спуски с горы приземления
15	Прыжки на лыжах с трамплина К-5, К-10, К-40.
<b>Участие в соревнованиях, сдача КПН.</b>	
16	Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований
17	Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке
18	Сдача зачётов по теоретической подготовке

**Задачи годового учебно-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 учебно-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 учебно-тренировочной 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 сложных движений, что обеспечивает всестороннее физическое развитие юных спортсменов.

Упражнение для рук и плечевого пояса. Руки в стороны, вперед, вверх, перед грудью, к плечам, на голову, за спину, вперед - наружу, вверх – наружу (от минимального до максимального напряжения мышц). Сгибание и разгибание рук. 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 скамейки. Лежа на спине, поднятие 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 скамейке; то же с закрытыми глазами; то же на носках и с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба по натянутому канату, тросу, по гимнастической скамейке и бревну (высота по 50 см), повороты на носках на 180° -360°. 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». 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 крестными шагами (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 проводятся на местности и на специализированной спортивной площадке, без предметов и с предметами (амортизаторы, мячи и др), с отягощением, в парах, на гимнастических снарядах, подкидных досках, батуте и др.

Имитационные упражнения. Изучение стойки разгона (на месте). Принятие стойки разгона с шага, прыжком с махом ногой вперед, после прыжка на уступ и в глубину. Изучение стойки приземления (на месте). Спады и прыжки в глубину в стойку приземления. Ходьба выпадами, выпрыгивание с приземлением в выпад 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.

Требования к спортсмену при выполнении прыжка на лыжах с трамплина:

1. Техническая подготовленность спортсмена к выполнению прыжка, состоящего из следующих элементов:

а) разгон – это умение 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 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 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.

2. 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.

3. 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 ногами, зигзагами между лежащими набивными мячами в шахматном порядке, эстафеты с мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке: сгибание и разгибание рук в упоре, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты вправо, влево, сидя на скамейке;
- попеременное поднимание рук, ног вверх, лежа животом на скамейке, приседание на одной ноге, на двух ногах, ходьба и бег по лицевой и тыльной стороне скамейки;
- висы и подтягивания на руках на гимнастической стенке, опускание и поднимание согнутых и прямых ног в висе спиной, лицом к стенке, лазание по стенке;
- упражнения на брусьях, низкой и высокой перекладинах;
- элементы подготовительного характера юношеского разряда по спортивной гимнастике в висе и упоре на руках;
- упражнения в лазании по канату, шесту с помощью ног и на руках;

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

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

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

- упражнения в беге на короткие дистанции 10-30 м 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.

4. Специальные упражнения подготовительного характера с применением гимнастических снарядов, водоемов, опилочных дорожек, малых и больших скакалок, барьеров, лестницы, лонжи.

5. 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.

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

##### **Основные цели учебно-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 учебно-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 учебно-тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

**Тематический план для групп учебно-тренировочного этапа  
(этапа спортивной специализации) первого, второго, третьего годов обучения.**

Таблица 19

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
		УТ-1,2,3
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>10</b>
1.1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1
1.2	История возникновения олимпийского движения	1
1.3	Режим дня и питание обучающихся	1
1.4	Физиологические основы физической культуры	1
1.5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1
1.6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	1,5
1.7	Психологическая подготовка	1
1.8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	1
1.9	Правила вида спорта	1,5
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП).</b>	<b>290</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП).</b>	<b>100</b>
<b>4</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>48</b>
<b>5</b>	<b>Техническая подготовка (ТП).</b>	<b>140</b>
<b>6</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>4</b>
<b>7</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>6</b>
<b>8</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>4</b>
<b>9</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>4</b>
<b>10</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>4</b>
<b>11</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>6</b>
<b>12</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>8</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>624</b>

**Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа  
(этапа спортивной специализации) первого, второго, третьего годов обучения.**

Таблица 20

№ п/п	Учебный материал
	<b>Общая физическая подготовка.</b>
1	Общеразвивающие упражнения
2	Беговые упражнения, кросс
3	Бег на коротких отрезках

4	Прыжки, многоскоки
5	Упражнения с отягощением
6	Приседания, отжимания, подтягивания
7	Упражнения на равновесие
8	Упражнения на гибкость
9	Снарядовая гимнастика, акробатика
10	Спортивные и подвижные игры
11	Велоспорт
12	Плавание, прыжки в воду
	<b>Специальная физическая подготовка.</b>
13	Специальные упражнения
14	Прыжки с двух ног на две
15	Прыжки типа тройного (короткие и длинные отрезки)
16	Упражнения на тренажерах
	<b>Техническая подготовка.</b>
17	Горнолыжная подготовка
18	Передвижение на гоночных лыжах
19	Спуски с горы приземления
20	Прыжки на лыжах с трамплина до К-60
	<b>Участие в соревнованиях, сдача КПН.</b>
21	Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований
22	Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке
23	Сдача зачётов по теоретической подготовке
24	Инструкторская практика
25	Судейская практика

**Задачи годового тренировочного цикла для групп  
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
первого, второго, третьего годов 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.
11. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

**Тематический план для групп учебно-тренировочного этапа  
(этапа спортивной специализации) четвертого и пятого годов обучения.**

*Таблица 21*

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
		УТ-4,5
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>16</b>
1.1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1,5
1.2	История возникновения олимпийского движения	1,5
1.3	Режим дня и питание обучающихся	2
1.4	Физиологические основы физической культуры	1,5
1.5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2
1.6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	2
1.7	Психологическая подготовка	1,5
1.8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	2
1.9	Правила вида спорта	2
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП).</b>	<b>280</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП).</b>	<b>326</b>
<b>4</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>78</b>
<b>5</b>	<b>Техническая подготовка (ТП).</b>	<b>180</b>
<b>6</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>4</b>
<b>7</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>6</b>
<b>8</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>6</b>
<b>9</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>10</b>
<b>10</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>10</b>
<b>11</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>8</b>
<b>12</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>12</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>936</b>

**Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа  
(этапа спортивной специализации) четвертого и пятого годов обучения.**

*Таблица 22*

№ п/п	Учебный материал
	<b>Общая физическая подготовка.</b>
1	Общеразвивающие упражнения
2	Беговые упражнения, кросс

3	Бег на коротких отрезках
4	Прыжки, многоскоки
5	Упражнения с отягощением
6	Метание ядра, камней
7	Приседания, отжимания, подтягивания
8	Упражнения на равновесие
9	Упражнения на гибкость
10	Снарядовая гимнастика, акробатика
11	Спортивные и подвижные игры
12	Велоспорт
13	Плавание, прыжки в воду
	<b>Специальная физическая подготовка.</b>
14	Специальные упражнения
15	Прыжки с двух ног на две
16	Прыжки типа тройного (короткие и длинные отрезки)
17	Упражнения на тренажерах
	<b>Техническая подготовка.</b>
18	Горнолыжная подготовка
19	Передвижение на гоночных лыжах
20	Спуски с горы приземления
21	Прыжки на лыжах с трамплина до К-90
	<b>Участие в соревнованиях, сдача КПН.</b>
22	Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований
23	Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке
24	Сдача зачётов по теоретической подготовке
25	Инструкторская практика
26	Судейская практика

**Задачи годового тренировочного цикла для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) четвертого и пятого 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 учебно-тренировочного процесса в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) .**

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 ног (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 плавание: 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 объеме; 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 тросе. 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 прилагаемому усилию в динамической направленности движениям основных фаз прыжка на лыжах с трамплина: удержание равновесия в стойках разгона и приземления на подвижной и неподвижной опорах; прыжки с опорой на руки в положении полета, то же – на низких брусках. То же – на гимнастической скамейке из седа верхом; кувырки вперед с последующим принятием стойки разгона верхом; кувырки вперед с последующим принятием стойки разгона; имитация амортизатора; прыжки вверх на ограниченной опоре с приходом в стойку приземления и другие.

Выполняется одно упражнение две минуты с интенсивностью до 25-50 % от максимального возможного количества повторений за это время (индивидуально). При этом каждое повторение отдельного упражнения осуществляется с интенсивностью, максимально 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.

Совершенствование технического мастерства в прыжках с трамплина осуществляется непосредственно при выполнении основного объема прыжковой работы на трамплинах (К-20, 40, 60).

### **14.3. Организационно-методические указания для групп совершенствования спортивного мастерства.**

#### **Основные цели этапа совершенствования спортивного мастерства.**

Этап спортивного совершенствования в прыжках на лыжах с трамплина совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта), а этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных

всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом, особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в прыжках на лыжах с трамплина.

### Тематический план для групп совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 23

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
		ССМ-1,2,3
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>20</b>
1.1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	2
1.2	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	3
1.3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	3
1.4	Психологическая подготовка	3
1.5	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	3
1.6	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	3
1.7	Восстановительные средства и мероприятия	3
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП).</b>	<b>340</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП).</b>	<b>460</b>
<b>4</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>140</b>
<b>5</b>	<b>Техническая подготовка (ТП).</b>	<b>160</b>
<b>6</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>12</b>
<b>7</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>16</b>
<b>8</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>10</b>
<b>9</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>16</b>
<b>10</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>16</b>
<b>11</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>20</b>
<b>12</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>38</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1248</b>

**Программный материал для групп  
совершенствования спортивного мастерства.**

Таблица 24

№ п/п	Учебный материал
	<b>Общая физическая подготовка.</b>
1	Общеразвивающие упражнения
2	Беговые упражнения, кросс
3	Бег на коротких отрезках
4	Прыжки, многоскоки
5	Упражнения с отягощением
6	Приседания, отжимания, подтягивания
7	Упражнения на равновесие
8	Снарядовая гимнастика, акробатика
9	Упражнения на гибкость
10	Спортивные и подвижные игры
11	Велоспорт
12	Плавание, прыжки в воду
	<b>Специальная физическая подготовка.</b>
13	Специальные упражнения
14	Прыжки с двух ног на две
15	Прыжки типа тройного (короткие и длинные отрезки)
16	Упражнения на тренажерах
	<b>Техническая подготовка.</b>
17	Горнолыжная подготовка
18	Передвижение на гоночных лыжах
19	Спуски с горы приземления
20	Прыжки на лыжах с трамплина до К-120
	<b>Участие в соревнованиях, сдача КПН.</b>
21	Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований
22	Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке
23	Сдача зачётов по теоретической подготовке
24	Инструкторская практика
25	Судейская практика

**Задачи годового тренировочного цикла для групп совершенствования спортивного мастерства.**

1. Развитие быстроты и укрепление опорно-связочного аппарата нижних конечностей.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Развитие общей выносливости и специальной силы.
4. Совершенствование техники отталкивания.
5. Совершенствование техники приземления.
6. Совершенствование техники прыжков.

7. Совершенствование техники отдельных элементов прыжка (отталкивание, полет, приземление).
8. Развитие ловкости и координации движений.
9. Поддержание уровня развития скоростно-силовой подготовленности.
10. Поддержание достигнутого уровня развития выносливости.
11. Выполнение к концу этапа совершенствования спортивного мастерства норматива «Мастера спорта России».

### **Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства.**

#### Общая физическая подготовка.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основными средствами ОФП являются: упражнения скоростно-силовой направленности, выполняемые в различных условиях (прыжки через препятствия, многоскоки, упражнения на тренажерах, упражнения с отягощениями); упражнения направленные на развитие силы и силовой выносливости (упражнения на тренажерах, динамические упражнения с отягощениями 30 – 40%, 50 – 60%, 80 – 90% от максимального усилия, статические упражнения и т.д.); упражнения направленные на развитие координационных способностей (гимнастические и акробатические упражнения), упражнения направленные на развитие аэробной производительности, в первую очередь экономичности аэробного механизма энергообеспечения (бег в сочетании с имитацией и ходьбой по пересеченной местности, велокросс, плавание, гребля и т.д.).

#### Специальная физическая подготовка.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в подготовке лыжников-прыгунов преобладают специальные тренировочные средства.

На летне-осеннем этапе годичного цикла прыжковая подготовка квалифицированных прыгунов осуществляется на трамплинах различной мощности с искусственным покрытием, значительный объем работы выполняется с интенсивностью близкой к соревновательной.

На осенне-зимнем этапе годичного цикла и в соревновательном периоде прыжковая подготовка осуществляется на трамплинах К – 60, К – 90, К - 120.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства существенно увеличивается объем соревновательных нагрузок. Значительное время уделяется развитию силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса

#### Техническая подготовка.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника-прыгуна, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов. Педагогические задачи технической подготовки на этапе

спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства сводятся к следующим:

1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности прыгуна;

2) обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала;

3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях.

Совершенствование технического мастерства в прыжках с трамплина осуществляется непосредственно при выполнении основного объема прыжковой работы на трамплинах (K – 90, K – 120).

Учебно-тренировочный процесс должен быть ориентирован, прежде всего, на достижение индивидуально-оптимального комплекса последовательных движений включаемых в прыжок с трамплина (фаза отрыва, взлет, положение полета). Оптимальная комбинация высокой скорости вертикального отрыва, большой вращательной скорости, большого вращательного импульса при отрыве и маленького угла между спортсменом и лыжами на высоте 17 – 20 метров после отрыва создают условия для далекого прыжка. Также, необходимо ориентировать спортсмена на лучший уровень управления движением в среднем отрезке полета, более широкое ведение лыж в воздухе. Применять целевые имитирующие упражнения для напряженного положения ног и для удержания лыж.

#### **14.4. Организационно-методические указания для групп высшего спортивного мастерства.**

##### **Основные цели этапа высшего спортивного мастерства.**

1. Укрепление здоровья.
2. Повышение уровня теоретических знаний.
3. Совершенствование основных элементов техники прыжков на лыжах с трамплина.
4. Приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга.
5. Попадание в состав спортивной сборной Свердловской области, России.

##### **Тематический план для групп высшего спортивного мастерства.**

Таблица 25

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
		ВСМ
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>10</b>
1.1	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	1
1.2	Социальные функции спорта	1

1.3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2
1.4	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	2
1.5	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	2
1.6	Восстановительные средства и мероприятия	2
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП).</b>	<b>400</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП).</b>	<b>550</b>
<b>4</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>234</b>
<b>5</b>	<b>Техническая подготовка (ТП).</b>	<b>268</b>
<b>6</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>12</b>
<b>7</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>20</b>
<b>8</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>26</b>
<b>9</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>18</b>
<b>10</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>18</b>
<b>11</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>40</b>
<b>12</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>68</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1664</b>

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

#### Программный материал для групп высшего спортивного мастерства.

Таблица 26

№ п/п	Учебный материал
	<b>Общая физическая подготовка.</b>
1	Общеразвивающие упражнения
2	Беговые упражнения, кросс
3	Бег на коротких отрезках
4	Прыжки, многоскоки
5	Упражнения с отягощением
6	Приседания, отжимания, подтягивания
7	Упражнения на равновесие
8	Снарядовая гимнастика, акробатика
9	Упражнения на гибкость
10	Спортивные и подвижные игры
11	Велоспорт
12	Плавание, прыжки в воду
	<b>Специальная физическая подготовка.</b>

13	Специальные упражнения
14	Прыжки с двух ног на две
15	Прыжки типа тройного (короткие и длинные отрезки)
16	Упражнения на тренажерах
<b>Техническая подготовка.</b>	
17	Горнолыжная подготовка
18	Передвижение на гоночных лыжах
19	Спуски с горы приземления
20	Прыжки на лыжах с трамплина до к-120
<b>Участие в соревнованиях, сдача КПН.</b>	
21	Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований
22	Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке
23	Сдача зачётов по теоретической подготовке
24	Инструкторская практика
25	Судейская практика

#### **Задачи годового тренировочного цикла для групп высшего спортивного мастерства.**

1. Развитие быстроты и укрепление опорно-связочного аппарата нижних конечностей.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Развитие общей выносливости и специальной силы.
4. Совершенствование техники отталкивания.
5. Совершенствование техники приземления.
6. Совершенствование техники прыжков.
7. Совершенствование техники отдельных элементов прыжка (отталкивание, полет, приземление).
8. Развитие ловкости и координации движений.
9. Поддержание уровня развития скоростно-силовой подготовленности.
10. Поддержание достигнутого уровня развития выносливости.

#### **Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства.**

Важным вопросом построения учебно-тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на учебно-тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами, учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

#### Факторы, определяющие достижение высокого спортивного результата в прыжках на лыжах с трамплина.

Рациональное построение тренировки начинается с определения ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность выступлений лыжников-прыгунов в соревнованиях.

Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

- морфофункциональными показателями;
- физической (функциональной) подготовленностью;
- психологической подготовленностью;
- эффективностью и экономичностью спортивной техники и тактической подготовленностью.

Обобщая научные данные, можно констатировать, что в прыжках на лыжах с трамплина на этапе высшего спортивного мастерства наиболее значимыми факторами, определяющими физическую работоспособность спортсмена, являются возможности биоэнергетических систем организма, личностно-психические качества, уровень технико-тактической подготовленности и морфологические особенности строения тела спортсмена.

Важнейшим результатом длительной систематической тренировки является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение организма энергией при напряженной мышечной деятельности. Высокому уровню тренированности присуща совершенная регуляция функционирования систем организма, координация движений и большая эффективность выполнения специфической работы.

Очевидно, что высокая специальная выносливость (работоспособность) прыгуна является интегральным качеством, включающим значительное количество компонентов физической подготовленности и функционального состояния спортсмена. Таким образом, недостаточный уровень развития любого значимого показателя может отрицательно сказываться на спортивном результате.

Принимая во внимание важность мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергосбережения, нельзя забывать, что спортсмену постоянно приходится преодолевать сопротивление внешней среды. Поэтому для сохранения и

тем более для повышения соревновательной скорости необходимо на протяжении длительного времени поддерживать высокий уровень развиваемых физических усилий.

#### Методические принципы спортивной подготовки.

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки лыжников-прыгунов на этапах высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);
- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в учебно-тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углубленная индивидуализация учебно-тренировочного и соревновательного процесса;
- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в учебно-тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверхсоревновательной напряженности;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция учебно-тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Так как длительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений различна и составляет от одного до трех-четырех олимпийских циклов, при долгосрочном планировании подготовки необходим строго индивидуальный подход. Практика показывает, что спортсмены, находящиеся на этапе высшего спортивного мастерства, хорошо адаптируются к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Как правило, ранее применявшимся вариантами планирования тренировочных нагрузок, методам и средствам учебно-тренировочного процесса, не удается добиться прогресса и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому следует варьировать средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, а также новые тренажерные устройства, дополнительные средства, стимулирующие работоспособность.

#### Техническая подготовка.

На этапе высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки прыгуна, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

1. Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности прыгуна на лыжах с трамплина.

2. Обеспечение максимальной согласованности двигательной вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др).

3. Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе соревнований.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями.

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

#### **14.5. Требования техники безопасности и охраны труда в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.**

В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки со всем контингентом лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности и охране труда:

1. Плановые инструктажи. Проводятся три раза в год:

- на начало учебно-тренировочного года – вводный инструктаж (первая неделя января);

- начало летней оздоровительной кампании (первая неделя июня);

- полугодовой инструктаж (первая неделя июля).

2. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, на основании приказа директора Учреждения.

Проведение инструктажей по технике безопасности и охране труда с лицами, проходящими спортивную подготовку, фиксируется в разделе 6. «Охрана труда» журнала учета занятий учебно-тренировочной группы на учебный год.

Проведение инструктажей по охране труда осуществляют тренеры-преподаватели в соответствии с инструкциями по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку (приложение 7).

Получение инструкций тренером-преподавателем фиксируется в журнале учета выдачи инструкций по охране труда для работников.

## **15. Учебно-тематический план.**

Учебно-тематический план разработан по этапам спортивной подготовки и содержит темы по теоретической подготовке (приложение 8).

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.**

### **16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» не ниже всероссийского уровня.

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

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

## **17. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие трамплина для прыжков на лыжах с трамплина;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение 9);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение 10);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **18. Кадровые условия реализации Программы.**

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным:

- а) профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным

стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Таблица 27

1	Всемирный антидопинговый кодекс
2	Запрещенный список субстанций и методов
3	Международные стандарты ВАДА
4	Международный стандарт по обработке результатов
5	Международный стандарт по образованию
6	Международный стандарт по терапевтическому использованию
7	Международный стандарт по тестированию и расследованиям
8	Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта» ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»
9	Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (утверждено приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. N 1216).
10	Общероссийские антидопинговые правила
11	Положение о Единой Всероссийской спортивной классификации, утвержденное приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 г. № 1255
12	Правила вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденные приказом Минспорта России от 09.03.2016 г. № 226 с изменениями от 29.06.2017 г. № 595, от 10.01.2018 № 7
13	Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020,

	регистрационный N 61238).
14	Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» с изменениями.
15	Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
16	Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденная приказом Минспорта России от 07.12.2022 № 1165
17	Прыжки на лыжах с трамплина. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва - 1984.
18	Устав ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».
19	Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
20	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
21	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (утвержден приказом Министерства спорта России от 02.11.2022 № 907, зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.12.2022 № 71366)

#### Список литературы.

Таблица 28

1	Божиенинов О.М., Жилияков А.А. Основные направления совершенствования техники прыжка на лыжах: Методические рекомендации. - М: ЦНИИС, РГАФК, 1993.
2	В.Джирарди. О подготовке молодых австрийских прыгунов на базе Лыжной гимназии Штамса.
3	Вирмавирта М. Коми П. Биомеханика современного прыжка на лыжах с трамплина. Тезисы докладов по материалам ФИС. - Финляндия, 2001.
4	Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера.-М: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.
5	Грозин Е.А. Методика обучения прыжкам на лыжах. Лыжная подготовка и лыжный спорт. - Л., 1981.
6	Гюртлер Р. Методика тренировки в прыжках на лыжах. Реферативный сборник. - № 10. - Австрия, 1998.
7	Денот Я., Симон М., Гассер Х. Проблемы оптимизации фазы полета в прыжках на лыжах с трамплина. Спорт и биомеханика. - № 3-4. - Швейцария, 1987.
8	Захаров Г.Г., Новикова Н.Б., Белёва А.Н., Котелевская Н.Б., Иванова И.Г. Современная техника прыжков на лыжах с трамплина (по данным иностранной литературы): методические рекомендации. – Санкт-Петербург: ФГБУ СПбНИИФК, 2022.
9	Захаров Г.Г., Новикова Н.Б., Котелевская Н.Б. Современные тенденции в технике

	прыжков на лыжах с трамплина лыжников-двоеборцев: методическое пособие. – Санкт-Петербург: ФГБУ СПбНИИФК, 2019.
10	К. Блюме. Страх - постоянный спутник прыгунов на лыжах.
11	Лебедев Г.К. Контроль психического состояния прыгунов на лыжах с трамплина: методические рекомендации. – Екатеринбург: ФГБУ УрФУ им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2021.
12	Лебедев Г.К. Морфологический контроль юных прыгунов на лыжах с трамплина: методические рекомендации. – Екатеринбург: ФГБУ УрФУ им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2021.
13	Лебедев Г.К. Оценка физических качество юных прыгунов на лыжах с трамплина при зачислении в группы начальной подготовки ДЮСШОР: методические рекомендации. – Екатеринбург: ФГБУ УрФУ им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2021.
14	Лебедев Г.К. Развитие координационных способностей у юных прыгунов на лыжах с трамплина: методические рекомендации. – Екатеринбург: ФГБУ УрФУ им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2021.
15	Лебедев Г.К. Унифицированный педагогический контроль подготовленности юных прыгунов на лыжах с трамплина: методические рекомендации. – Екатеринбург: ФГБУ УрФУ им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2021.
16	Масальгин Н.А., Фалалеев А.Г., Жиялков А.А. Зависимость между взрывной силой и длиной прыжка на лыжах с трамплина у лыжников-прыгунов в различные периоды тренировки. Теория и практика физической культуры. -№4. – 1993.
17	Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера в 2 т.-М: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.
18	Р.Гюртлер. Специальная методика тренировки в прыжках на лыжах с трамплина
19	С.А.Зубков, А.Н.Арефьев. Методические разработки по технике и методике прыжков на лыжах с трамплина.
20	Сасаки Т. Аэродинамические силы во время фазы полета при прыжках на лыжах с трамплина. Тезисы докладов по материалам ФИС. - Саппоро, 2001.
21	Сахарнов С. А. Современная техника прыжков на лыжах с трамплина. (Нижний Новгород 2004)
22	Цунода Д. Оптимальный стиль полета и техника выполнения прыжка с трамплина. Тезисы докладов научно-практической конференции. Соавт.: Шимизу С., Ватанаки Т., Кубота Ш. - Саппоро, 1995.

#### Перечень Интернет-ресурсов.

Таблица 29

1	Всемирное антидопинговое агентство ВАДА (WADA)	<a href="http://www.wada-ama.org/">http://www.wada-ama.org/</a>
2	ГАУ ДО СО «СШОР «Аист»	<a href="http://aist-tramplin.ru/">http://aist-tramplin.ru/</a>
3	ГАУ СО «Центр подготовки спортивных сборных команд Свердловской области»	<a href="http://cspso.ru/">http://cspso.ru/</a>
4	ГБОУ СПО СО "Училище олимпийского резерва-1(колледж)"	<a href="http://www.uor-ekb.ru/">http://www.uor-ekb.ru/</a>

5	Международная Федерация лыжного спорта (FIS)	<a href="http://www.fis-ski.com/">http://www.fis-ski.com/</a>
6	Министерство спорта Российской Федерации	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>
7	Министерство физической культуры и спорта Свердловской области	<a href="http://minsport.midural.ru/">http://minsport.midural.ru/</a>
8	Олимпийский комитет России	<a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a>
9	Российское антидопинговое агентство РУСАДА	<a href="http://www.rusada.ru/">http://www.rusada.ru/</a>
10	Система онлайн-обучения и тестирования тренеров «Непрерывное образование тренеров»	<a href="https://test-trener.ru/cabinet/educational-program">https://test-trener.ru/cabinet/educational-program</a>
11	Спорт и здоровье	<a href="http://www.sportizdorove.ru">www.sportizdorove.ru</a>
12	Спортивный клуб «Летающий лыжник»	<a href="http://trampolin.perm.ru/">http://trampolin.perm.ru/</a>
13	ФГБУ "Федеральный центр подготовки спортивного резерва"	<a href="http://fcpsr.ru">http://fcpsr.ru</a>
14	Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России	<a href="http://www.skijumpingrus.com/">http://www.skijumpingrus.com/</a>
15	Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд («ЦСТиСК» Москмспорта)	<a href="http://www.cstsk.ru">http://www.cstsk.ru</a>
16	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>

## VII. ПРИЛОЖЕНИЯ.

### 20. Приложение 1. План работы тренера-преподавателя на учебный год (форма).

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Свердловской области  
"Спортивная школа олимпийского резерва "Аист"

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАУ ДО СО "СШОР "Аист"

\_\_\_\_\_  
Я.И. Миленский

### План работы тренера-преподавателя на 20\_\_ учебный год

Ф.И.О. тренера-  
преподавателя

\_\_\_\_\_

Вид спорта

\_\_\_\_\_

Группа

\_\_\_\_\_

Основная цель на год

\_\_\_\_\_

Основные задачи:

1.

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

3.

\_\_\_\_\_





22. Приложение 3. План работы тренера-преподавателя на квартал (форма).

План работы тренера-преподавателя ГАУ ДО СО "СШОР "Аист" на I квартал 2023 учебного года

группа \_\_\_\_\_

Вид подготовки	январь																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ		
Учебно-тренировочные занятия по расписанию																																	
Участие в соревнованиях																																	
Участие в учебно-тренировочных сборах																																	
Самостоятельная работа																																	
Углубленное медицинское обследование																																	
Плановый инструктаж по охране труда																																	
Инструкторская и судейская практика																																	
Сдача контрольно-переводных нормативов																																	

		февраль																												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
Вид подготовки		ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	
Учебно-тренировочные занятия по расписанию																														
Участие в соревнованиях																														
Участие в учебно-тренировочных сборах																														
Самостоятельная работа																														
Углубленное медицинское обследование																														
Плановый инструктаж по охране труда																														
Инструкторская и судейская практика																														
Сдача контрольно-переводных нормативов																														

Вид подготовки	март																																			
	1 ср	2 чт	3 пт	4 сб	5 вс	6 пн	7 вт	8 ср	9 чт	10 пт	11 сб	12 вс	13 пн	14 вт	15 ср	16 чт	17 пт	18 сб	19 вс	20 пн	21 вт	22 ср	23 чт	24 пт	25 сб	26 вс	27 пн	28 вт	29 ср	30 чт	31 пт					
Учебно-тренировочные занятия по расписанию																																				
Участие в соревнованиях																																				
Участие в учебно-тренировочных сборах																																				
Самостоятельная работа																																				
Углубленное медицинское обследование																																				
Плановый инструктаж по охране труда																																				
Инструкторская и судейская практика																																				
Сдача контрольно-переводных нормативов																																				

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

## 23. Приложение 4. Инструкции по антидопинговому обеспечению.

### ИНСТРУКЦИЯ ПО АНТИДОПИНГОВОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ для тренера-преподавателя и персонала спортсмена ГАУ ДО СО «СШОР «Аист» АД 05-2023

#### 1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция разработана с учетом пункта 1 части 2 статьи 26.1 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» и Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом № 947 Минспорта России от 9 августа 2016 года с изменениями, вступившими в силу с 17 января 2019 года.

1.2. Незнание антидопинговых правил, а также субстанций и методов, внесенных в запрещенный список, не освобождает тренерский и обслуживающий персонал спортсмена от ответственности.

1.3. Нарушением антидопинговых правил считается нарушение пунктов 1.3.1. – 1.3.10 настоящей инструкции.

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

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в свой организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

1.3.2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода (в соответствии с Запрещенным списком на текущий год).

Несущественно, привело ли использование, или попытка использования запрещенной субстанции, или запрещенного метода к успеху или неудаче. Для установления факта нарушения антидопингового правила достаточно того, что имело место использование, или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

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

Уклонение от сдачи пробы или без уважительной причины отказ или неявка на процедуру сдачи пробы после уведомления в соответствии с действующими антидопинговыми правилами.

1.3.4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении. Любое сочетание трех пропущенных тестов и (или) непредоставления информации о местонахождении в течение 12 месяцев, совершенное спортсменом, состоящим в регистрируемом пуле тестирования.

1.3.5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля (как спортсменом, так и персоналом спортсмена). Любое поведение, которое препятствует выполнению процедур допинг-контроля, но которое не подпадает под определение запрещенного метода. Фальсификация включает, в том числе, намеренное создание препятствий либо попытку создания препятствий сотруднику допинг-контроля, предоставление ложной информации антидопинговой организации, или запугивание, или попытка запугивания потенциального свидетеля.

1.3.6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом. Обладание спортсменом в соревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или

запрещенным методом, или обладание спортсменом во внесоревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, запрещенными во внесоревновательном периоде, если только спортсмен не доказал, что обладание соответствует разрешению на терапевтическое использование, выданному в соответствии с международным стандартом по терапевтическому использованию, или имеет другие приемлемые объяснения.

Обладание персоналом спортсмена в соревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, или обладание персоналом спортсмена во внесоревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, запрещенными во внесоревновательном периоде, если это связано со спортсменом, соревнованиями или тренировкой, если только персонал спортсмена не обоснует, что обладание не противоречит ТИ, выданному спортсмену, или же имеются другие приемлемые объяснения.

1.3.7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода (как спортсменом, так и персоналом спортсмена).

1.3.8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену в соревновательном периоде любой запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенных во внесоревновательный период.

1.3.9. Соучастие. Помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия, включая нарушение или Попытку нарушения антидопинговых правил.

1.3.10. Запрещенное сотрудничество. Сотрудничество спортсмена или иного Лица, находящегося под юрисдикцией Антидопинговой организации в профессиональном или связанном со спортом в профессиональном качестве, с любым персоналом спортсмена, который отбывает срок дисквалификации.

1.4. Нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта, выявленное в ходе соревновательного тестирования, автоматически ведет к аннулированию результатов, полученных в ходе данных спортивных соревнований со всеми вытекающими последствиями, включая изъятие всех медалей, очков и призов.

## **2. Права и обязанности**

Тренер-преподаватель и персонал спортсмена обязан:

- 2.1. Знать и соблюдать антидопинговые правила.
- 2.2. Персонал спортсмена должен знать и соблюдать антидопинговые правила, которые применимы к нему или спортсменам, содействие которым он оказывает.
- 2.3. Сотрудничать при реализации программ тестирования спортсменов.
- 2.4. Использовать свое влияние на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования атмосферы нетерпимости к допингу.
- 2.5. Персонал спортсмена не должен использовать или обладать какими-либо запрещенными субстанциями или запрещенными методами без уважительной причины
- 2.6. Сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил.
- 2.7. Сообщать работодателю о возможном нарушении антидопинговых правил.

## **3. Санкции за нарушение антидопинговых правил**

За несоблюдение антидопинговых правил к тренеру-преподавателю и персоналу спортсмена могут быть применены следующие санкции:

- 3.1. Дисквалификация.
- 3.2. Финансовые санкции.
- 3.3. Расторжение трудового договора.
- 3.4. Временное отстранение.

### 3.5. Лишение свободы.

Наименование антидопинговых правил, распространяющихся на персонал спортсмена	Санкции за нарушение
2.5 Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля	Дисквалификация от двух до четырех лет
2.6 Обладание запрещенной субстанцией или методом	Дисквалификация от двух до четырех лет
2.7 Распространение или попытка распространения	Дисквалификация От четырех лет до пожизненного срока
2.8 Назначение или попытка назначения	Дисквалификация От четырех лет до пожизненного срока
2.9 Соучастие	Дисквалификация От двух лет до пожизненного срока
2.10 Запрещенное сотрудничество	Дисквалификация два года
2.11 Действия направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам	Дисквалификация От двух лет до пожизненного срока

### 4. Ответственность

На территории Российской Федерации действует административное и уголовное наказание по следующим статьям:

№ статьи	Штраф	Лишение права занимать должность	Лишение свободы
Статья 6.18. КоАП РФ Нарушение установленных законом о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним.		До трех лет	
Статья 234. УК РФ, Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта.	До 120000 р.		До восьми лет
Статья 226.1. УК РФ, Контрабанда сильнодействующих, ядовитых, отравляющих, взрывчатых, радиоактивных веществ.	До 1 млн. р.		От семи до двенадцати лет
Статья 230.1, УК РФ. Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте	До 500000 р.	До пяти лет	До тех лет
Статья 230.2, УК РФ, Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте	До 1 млн. р.	До пяти лет	До трех лет
Статья 228, УК РФ. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.	До 500000 р.		От десяти до пятнадцати лет

Статья 228.1, УК РФ. Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.	До 1 млн. р	До двадцати лет	От десяти до двадцати лет
---	-------------	-----------------	---------------------------

## 5. Заключительные положения

5.1. Ознакомление работника с настоящей инструкцией осуществляется при приеме на работу (до подписания трудового договора), далее ежегодно.

5.2. Факт ознакомления работника с настоящей инструкцией подтверждается подписью в журнале регистрации антидопингового инструктажа, хранящимся у работодателя.

5.3. Требования настоящей Инструкции являются обязательными для работника.

# ИНСТРУКЦИЯ ПО АНТИДОПИНГОВОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ для спортсмена ГАУ ДО СО «СШОР «Аист» АД 06-2023

## 1. Общие положения.

1.1. Настоящая инструкция разработана с учетом пункта 1 части 2 статьи 26.1 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» и Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденного приказом № 947 Минспорта России от 9 августа 2016 года с изменениями, вступившими в силу с 17 января 2019 года.

1.2. Спортсмены или иные лица несут ответственность за незнание перечня того что несет в себе понятие «антидопинговые правила», а также за незнание субстанций и методов, внесённых в запрещённый список

1.3. Нарушением антидопинговых правил считается нарушение пунктов 1.3.1. – 1.3.9 настоящей инструкции.

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

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в свой организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

1.3.2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода (в соответствии с Запрещенным списком на текущий год).

Несущественно, привело ли использование, или попытка использования запрещенной субстанции, или запрещенного метода к успеху или неудаче. Для установления факта нарушения антидопингового правила достаточно того, что имело место использование, или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

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

Уклонение от сдачи пробы или без уважительной причины отказ или неявка на процедуру сдачи пробы после уведомления в соответствии с действующими антидопинговыми правилами.

1.3.4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении. Любое сочетание трех пропущенных тестов и (или) непредоставления информации о местонахождении в течение 12 месяцев, совершенное спортсменом, состоящим в регистрируемом пуле тестирования.

1.3.5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля (как спортсменом, так и персоналом спортсмена). Любое поведение, которое препятствует выполнению процедур допингконтроля, но которое не подпадает под определение запрещенного метода. Фальсификация включает, в том числе, намеренное создание препятствий либо попытку создания препятствий сотруднику допинг-контроля, предоставление ложной информации антидопинговой организации, или запугивание, или попытка запугивания потенциального свидетеля.

1.3.6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.

Обладание спортсменом в соревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, или обладание спортсменом во внесоревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, запрещенными во внесоревновательном периоде, если только спортсмен не доказал, что обладание соответствует разрешению на терапевтическое использование, выданному в соответствии с международным стандартом по терапевтическому использованию, или имеет другие приемлемые объяснения.

Обладание персоналом спортсмена в соревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, или обладание персоналом спортсмена во внесоревновательном периоде любой запрещенной субстанцией или запрещенным методом, запрещенными во внесоревновательном периоде, если это связано со спортсменом, соревнованиями или тренировкой, если только персонал спортсмена не обоснует, что обладание не противоречит ТИ, выданному спортсмену, или же имеются другие приемлемые объяснения.

1.3.7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода (как спортсменом, так и персоналом спортсмена).

1.3.8. Соучастие. Помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия, включая нарушение или Попытку нарушения антидопинговых правил.

1.3.9. Запрещенное сотрудничество. Сотрудничество спортсмена или иного Лица, находящегося под юрисдикцией Антидопинговой организации в профессиональном или связанном со спортом в профессиональном качестве, с любым персоналом спортсмена, который отбывает срок дисквалификации.

1.4. Нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта, выявленное в ходе соревновательного тестирования, автоматически ведет к аннулированию результатов, полученных в ходе данных спортивных соревнований со всеми вытекающими последствиями, включая изъятие всех медалей, очков и призов.

## **2. Права и обязанности.**

Спортсмен имеет право на:

2.1. Участие в соревнованиях свободных от допинга.

2.2. Соблюдение в отношении него всех положений Всемирного антидопингового кодекса, Международных стандартов и Общероссийских антидопинговых правил.

2.3. Получение своевременной и объективной информации о нарушении антидопинговых правил.

2.4. Конфиденциальность информации о своем местонахождении.

2.5. Запрос на проведение анализа пробы «Б» при неблагоприятном анализе пробы «А» в установленные сроки.

2.6. Присутствие при вскрытии и анализе пробы «Б».

2.7. Беспристрастное рассмотрение обвинений в нарушении антидопинговых правил.

2.8. Подачу апелляций на обвинение в нарушении антидопинговых правил и наложении санкций.

2.9. Получение разрешение на терапевтическое использование запрещенных препаратов в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами.

Спортсмен обязан:

2.10. Знать и соблюдать антидопинговые правила.

2.11. В любое время быть доступным для взятия проб.

2.12. Нести ответственность за то, что он употребляет и использует в пищу.

2.13. Информировать медицинский персонал об их обязанностях не использовать запрещенные субстанции и запрещенные методы, нести ответственность за то, что любое получаемое им медицинское обслуживание не нарушает антидопинговую политику и локальные акты, принятые в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами.

2.14. Сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил.

2.15. Предоставлять необходимую информацию РУСАДА при включении в национальный регистрируемый пул и расширенный пул тестирования.

2.16. Спортсмены, включенные в национальный регистрируемый пул и расширенный пул тестирования, обязаны предоставлять информацию о своем местонахождении через систему АДАМС с указанием одночасового окна абсолютной доступности для тестирования на каждый день, расписания тренировок и соревнований.

2.17. Сообщать работодателю о возможном нарушении антидопинговых правил.

### **3. Санкции за нарушение антидопинговых правил.**

За несоблюдение антидопинговых правил к спортсмену могут быть применены следующие санкции:

3.1. Аннулирование результатов соревнований.

Нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта, выявленное в ходе соревновательного тестирования, автоматически ведет к аннулированию результатов, полученных в ходе соревнований со всеми вытекающими последствиями, включая изъятие всех медалей, очков и призов.

Если более двух членов команды в командных видах спорта нарушили антидопинговые правила во время спортивного мероприятия, то организатор спортивного мероприятия должен наложить соответствующую санкцию на команду (например, снятие заработанных очков, дисквалификация с соревнований или другую санкцию) в дополнение к последствиям, наложенным на отдельных спортсменов, совершивших нарушение антидопинговых правил.

3.2. Дисквалификация.

Дисквалификация означает именно то, что спортсмен не может участвовать ни в каких соревнованиях или иной спортивной деятельности международной федерации, национальных федераций и клубов, являющихся их членами. Также, спортсмен не может принимать участие в соревнованиях, санкционированных или организованных любой подписавшей Кодекс стороной (таких как Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, Национальный олимпийский комитет) или их подчиненные организации. Спортсмен не может принимать участие в международных или национальных соревнованиях, организованных профессиональной лигой или международным или национальным организатором спортивных мероприятий или спортивных мероприятиях высокого или национального уровня, финансируемых правительственной организацией.

3.3. Финансовые санкции.

3.4. Расторжение трудового договора.

3.5. Временное отстранение.

### **4. Ответственность.**

На территории Российской Федерации действует административное и уголовное наказание по следующим статьям:

№ статьи	Штраф	Лишение права занимать должность	Лишение свободы
КоАП РФ, Статья 6.18. Нарушение установленных законом о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним.		До трех лет	
УК РФ, Статья 234. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта.	До 120000 р.		До восьми лет
УК РФ, Статья 226.1. Контрабанда сильнодействующих, ядовитых, отравляющих, взрывчатых, радиоактивных веществ.	До 1 млн. р.		От семи до двенадцати лет
Статья 228, УК РФ. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.	До 500000 р.		От десяти до пятнадцати лет
Статья 228.1, УК РФ. Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.	До 1 млн. р	До двадцати лет	От десяти до двадцати лет
Статья 348.11, ТК РФ. Дополнительные основания прекращения трудового договора со спортсменом		Расторжение трудового договора	

#### 5. Заключительные положения.

5.1. Ознакомление лица, проходящего спортивную подготовку, с настоящей инструкцией осуществляется ежегодно.

5.2. Факт ознакомления лица, проходящего спортивную подготовку, с настоящей инструкцией подтверждается подписью в журнале учета занятий тренировочной группы, раздел «Антидопинговое обеспечение».

5.3. Требования настоящей Инструкции являются обязательными для спортсмена.

## 24. Приложение 5. Вопросы для тестирования по теоретической подготовке.

Этап начальной подготовки		
	Тема	Вопросы
1.	История возникновения вида спорта и его развитие.	<p>1. В каких странах наиболее развиты прыжки на лыжах с трамплина?</p> <p>а) Франция, Польша, Финляндия  <b>б) Австрия, Германия, Словения</b>            в) Норвегия, Россия, Италия</p> <p>2. Какой стиль полёта на лыжах появился раньше – V-стиль или классический?</p> <p>а) V-стиль  <b>б) классический</b></p>
2.	Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	<p>1. Физическая культура – это:</p> <p>а) прогулки на свежем воздухе  <b>б) занятия физическими упражнениями, играми, спортом</b>            в) выполнение упражнений</p> <p>2. Прыжки на лыжах с трамплина преимущественно развивают физическое качество:</p> <p><b>а) быстроту</b>            б) силу            в) выносливость</p>
3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятии физической культурой и спортом.	<p>1. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (побелении) щеки, носа, пальцев?</p> <p>а) растирает обмороженное место сухой теплой рукой  <b>б) растирает кожу снегом</b>            в) растирает кожу варежкой</p> <p>2. Что такое утренняя гимнастика?</p> <p><b>а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений</b>            б) один из методов похудения            в) метод быстрого просыпания</p>
4.	Закаливание организма.	<p>1. Закаливание это:</p> <p>а) переохлаждение или перегрев организма            б) выполнение утренней гигиенической гимнастики  <b>в) это комплекс мер, направленных на повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним воздействиям</b></p> <p>2. Выберите неверное утверждение:</p> <p>а) закаляться нужно постепенно, начиная с теплой воды и постепенно понижая градус  <b>б) во время болезни, чтобы быстрее поправиться, нужно сделать несколько процедур закаливания</b>            в) закаливаться нужно регулярно, лучше каждый день или через день</p>

5.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	<p>1.Какая причина считается уважительной, чтобы не пойти на тренировку:</p> <p>а) сильный ветер  б) снегопад  в) усталость  <b>г) повышенная температура тела</b></p> <p>2. Следует ли после длительной болезни приступать к тренировкам?</p> <p>а) да, в слабом темпе.  <b>б) не ранее, чем через две недели после выздоровления</b>  в) да, под присмотром тренера</p>
6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	<p>1.При спуске наиболее устойчивой является стойка:</p> <p><b>а) средняя</b>  б) низкая  в) высокая</p> <p>2.Наиболее эффективным является способ торможения:</p> <p>а) полуплугом  б) плугом  <b>в) на параллельных лыжах</b></p>
7.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	<p>1. Какое количество судей в соревнованиях оценивает технику исполнения прыжка на лыжах с трамплина:</p> <p>а) 1  б) 3  в) 2  <b>г) 5</b></p> <p>2.Какой интервал измерения в прыжках на лыжах с трамплина?</p> <p>а) 1 метр  <b>б) 0,5 метра</b>  в) 0,1 метра</p>
8.	Режим дня и питание обучающихся.	<p>1.Что понимается под режимом дня?</p> <p>а) порядок выполнения повседневных дел  <b>б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых</b>  в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения</p> <p>2.Выберите продукты, которые должны быть исключены из рациона здорового человека:</p> <p>а) кисломолочные продукты  <b>б) фаст фуд</b>  в) овощи и фрукты</p>
9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	<p>1.Как подбирают лыжи для спортсменов:</p> <p><b>а) по росту спортсмена</b>  б) по весу спортсмена  в) размер лыж ни от чего не зависит</p>

		<p>2.Что делают, чтобы лыжи лучше скользили:</p> <p><b>а) обрабатывают специальным парафином</b></p> <p>б) натирают маслом</p> <p>в) ничего не делают</p>
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	<p>1.Как двигательная активность влияет на организм?</p> <p><b>а) повышает жизненные силы и функциональные возможности</b></p> <p>б) понижает выносливость и работоспособность</p> <p>в) увеличивает количество затраченных калорий</p> <p>2.Гиподинамия — это:</p> <p><b>а) пониженная двигательная активность человека</b></p> <p>б) повышенная двигательная активность человека</p> <p>в) нехватка витаминов в организме</p>
2.	История возникновения олимпийского движения.	<p>1.Кто возродил Олимпийские игры современности</p> <p>а) Хуан Антонио Самаранч</p> <p><b>б) Барон Пьер де Кубертен</b></p> <p>в) Деметриус Викелас</p> <p>2.В каком году впервые прыжки на лыжах с трамплина были включены в программу зимних Олимпийских игр?</p> <p>а) 1956 г., Италия</p> <p><b>б) 1924 г., Франция</b></p> <p>в) 1952 г., Норвегия</p>
3.	Режим дня и питание обучающихся.	<p>1.Что является важным для здорового образа жизни? (выберите все правильные варианты ответов)</p> <p><b>а) рациональное питание</b></p> <p>б) личная и общественная гигиена</p> <p><b>в) отсутствие вредных привычек</b></p> <p>2.Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?</p> <p>а) 4 часа</p> <p><b>б) 2 часа</b></p> <p>в) 1 час</p> <p>г) 10 минут</p>
4.	Физиологические основы физической культуры.	<p>1.Для чего нужна разминка на учебно-тренировочном занятии</p> <p>а) для удовольствия</p> <p>б) для красоты</p> <p><b>в) для разогрева и подготовки мышц к основной нагрузке</b></p> <p>2. При занятиях прыжками на лыжах с трамплина развиваются следующие физические качества:</p> <p>а) только выносливость</p> <p>б) только быстрота и сила</p> <p><b>в) быстрота, сила, ловкость, гибкость</b></p> <p>г) только гибкость, сила и ловкость</p>

5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	<p>1. Определите количество баллов за дальность на трамплине мощностью К 40 при прыжке участника на 42,5 м (1 м = 3,2 очка):  <b>а) 68,0 очков</b>  б) 72,2 очка  в) 65,0 очков</p> <p>2. Размеры и масса сердца в результате занятий физическими упражнениями:  а) не изменяются  б) уменьшаются  <b>в) увеличиваются</b></p>
6.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	<p>1. Название стилей в прыжках на лыжах с трамплина даны по способу выполнения:  а) стойки разгона  б) стойки приземления  <b>в) положения лыжника и лыж в полёте</b>  г) произвольно</p> <p>2. Что считается грубой ошибкой в технике при приземлении и выкате?  а) пересечение линии трамплина не в стойке «телемарк»  <b>б) глубокое приседание</b>  в) опущенная рука при приземлении</p>
7.	Психологическая подготовка.	<p>1. Предстартовое состояние, характеризующееся сильным эмоциональным возбуждением это:  а) боевая готовность  <b>б) предстартовая лихорадка</b>  в) предстартовая апатия</p> <p>2. При помощи тактической подготовки лыжник-прыгун:  а) уверенно выступает на соревнованиях  б) регулирует усилие отталкивания  <b>в) грамотно строит ход борьбы по ходу соревнований</b></p>
8.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	<p>1. Одеваясь на тренировку, прежде всего надо учитывать а время проведения занятий  <b>б) температуру воздуха и ветер</b>  в) состояние снега  г) рельеф местности</p> <p>2. Как подбирают лыжи для лыжников-юношей:  а) в зависимости от роста и веса спортсмена  <b>б) зависит только от роста спортсмена (140%)</b>  в) размер лыж ни от чего не зависит</p>
9.	Правила вида спорта.	<p>1. Назовите правильное определение дальности прыжка участника при приземлении:  а) по касанию носков лыж;  б) по касанию пяток лыж;  <b>в) по касанию ног участника</b></p>

		<p>2.Перечислите существующие в прыжках на лыжах с трамплина виды соревнований:</p> <p>а) отдельные, смешанные, поочерёдные</p> <p>б) одиночные, парные, групповые</p> <p>в) <b>индивидуальные, командные, микс</b></p>
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
1.	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	<p>1.Организация, руководящая современным олимпийским движением:</p> <p>а) Организация объединенных наций</p> <p>б) Международный совет физического воспитания и спорта</p> <p>в) <b>Международный олимпийский комитет</b></p> <p>г) Международная олимпийская академия</p> <p>2.Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?</p> <p>а) в них принимали участие атлеты со всего мира</p> <p>б) <b>в период проведения игр прекращались войны</b></p> <p>в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований</p>
2.	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность.	<p>1.Самоконтроль – это:</p> <p>а) <b>систематическое наблюдение за состоянием своего здоровья и уровнем физического развития</b></p> <p>б) врачебный контроль за состоянием здоровья спортсмена</p> <p>в) контроль тренера за состоянием здоровья спортсменов во время тренировочных занятий</p> <p>2.Основными источниками энергии для организма при длительных аэробных нагрузках являются:</p> <p>а) белки и витамины</p> <p>б) витамины и жиры</p> <p>в) углеводы и минеральные элементы</p> <p>г) <b>углеводы и жиры</b></p>
3.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	<p>1. Элементом тактики лыжника-прыгуна является:</p> <p>а) лидирование</p> <p>б) <b>анализ своих прыжков и соперников с последующим планированием своих действий и моделированием прыжка</b></p> <p>в) более ранняя подготовка к старту</p> <p>2.Как называется временное снижение работоспособности?</p> <p>а) усталость</p> <p>б) напряжение</p> <p>в) <b>утомление</b></p> <p>г) передозировка</p>
4.	Психологическая подготовка.	<p>1. Негативное предстартовое состояние, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, ухудшением протекания психических процессов, что приводит к снижению физической активности – это:</p> <p>а) боевая готовность</p> <p>б) предстартовая лихорадка</p> <p>в) <b>предстартовая апатия</b></p>

		<p>2.Метод психологического воздействия на личность, который позволяет спортсмену самостоятельно управлять дыханием, мышечной релаксацией и нормализацией сердечного ритма, приводящий к улучшению сопротивляемости организма к различным видам стрессам</p> <p>а) внушение б) мобилизация <b>в) аутотренинг</b></p>
5.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	<p>1.По структурным биомеханическим признакам прыжки на лыжах с трамплина это:</p> <p><b>а) физические упражнения ациклического характера</b> б) комбинированные физические упражнения в) физические упражнения циклического характера</p> <p>2.Основным методом развития скорости является следующий метод тренировки:</p> <p>а) равномерный б) контрольный <b>в) повторный</b></p>
6.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	<p>1. Спорт – это:</p> <p>а) процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний б) вид социальной практики людей, направленные на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей <b>в) соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности</b></p> <p>2.Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?</p> <p>а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны б) в 2014 году в Сочи <b>в) в 1980 году в Москве</b> г) пока еще не проводились</p>
7.	Восстановительные средства и мероприятия.	<p>1.Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:</p> <p><b>а) выносливостью</b> б) вторым дыханием в) функциональной устойчивостью организма</p> <p>2.При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС и АД:</p> <p>а) через 30 минут <b>б) через 5-15 минут</b> в) через час</p>
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		

1.	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	<p>1. Направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки, педагогический процесс носит название:  а) спорт  б) физическая культура  <b>в) физическая подготовка</b></p> <p>2. Советский спортсмен, неоднократно побеждавший на Чемпионатах мира по прыжкам на лыжах с трамплина:  а) <b>Гарий Напалков</b>  б) Владимир Белоусов  в) Дмитрий Васильев  г) Коба Цакадзе</p>
2.	Социальные функции спорта.	<p>1. Укажите конечную цель спорта:  а) физическое совершенствование человека  б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся  <b>в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей</b></p> <p>2. Перечислите главные физические качества  а) <b>ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость</b>  б) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость  в) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость</p>
3.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	<p>1. Какую компенсацию в очках получит участник при попутном ветре?  а) положительную  <b>б) отрицательную</b>  в) 0 очков</p> <p>1. Уровень развития двигательных способностей спортсмена определяется:  а) индивидуальными спортивными достижениями  <b>б) Контрольными упражнениями</b>  в) индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку</p>
4.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	<p>1. В методике воспитания волевых качеств основной задачей является:  а) систематичность и последовательность тренировочного процесса  б) постоянное участие в различных соревнованиях  <b>в) высокая дисциплинированность в обязательном выполнении плана тренировок</b></p> <p>2. Чем характеризуется двигательный навык:  а) постоянным осмыслением выполняемых действий  б) оптимальными действиями лыжника  <b>в) минимальным контролем со стороны сознания</b></p>

5.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	<p>1. К специфическим функциям физической культуры относятся:</p> <p>а) эмоционально-зрелищная  <b>б) соревновательная</b>  в) познавательная  г) досуг</p>
		<p>2. В каком документе приведены требования и нормы для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов:</p> <p>а) федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта  <b>б) Единая Всероссийская спортивная классификация</b>  в) положение о проведении соревнований</p>
6.	Восстановительные средства и мероприятия.	<p>1. Перед тренировкой аэробной направленности (продолжительностью) 2-2,5 ч. за 2-3 дня следует соблюдать:</p> <p>а) преимущественно белковую диету  <b>б) диету с пропорциональным содержанием белков, жиров и углеводов</b>  в) преимущественно углеводную диету.</p>
		<p>2. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:</p> <p>а) рациональный режим дня, правильное питание, естественные факторы природы  <b>б) специальное питание и витаминизация, физические, фармакологические и бальнеологические средства</b>  в) соответствие тренировочных нагрузок функциональным возможностям спортсмена</p>

**25. Приложение 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА»**

Контрольные упражнения	Нормативы общей физической подготовки												Нормативы специальной физической подготовки					
	бег на 30 м (сек)		бег 1000 м (мин)		Сгибание-разгибание рук (кол-во раз)		челночный бег 3x10м (сек)		наклон вперед, стоя на возвышении (см)		прыжок в длину с места (см)		подъем туловища лежа на спине (раз)		прыжок в высоту с места (см)			
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки		
<b>баллы</b>	<b>НП-1</b>																	
<b>0</b>	более 6,2	более 6,4	более 6,10	более 6,30	менее 10	менее 5	более 9,6	более 9,9	менее 2	менее 3	менее 130	менее 120	менее 20	менее 17	менее 25	менее 20		
<b>1</b>	<b>6,2</b>	<b>6,4</b>	<b>6,10</b>	<b>6,30</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>9,9</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>130</b>	<b>120</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>25</b>	<b>20</b>		
<b>2</b>	менее 6,2	менее 6,4	менее 6,10	менее 6,30	более 10	более 5	менее 9,6	менее 9,9	более 2	более 3	более 130	более 120	более 20	более 17	более 25	более 20		
<b>НП-2,3</b>																		
<b>0</b>	более 6,0	более 6,2	более 5,50	более 6,20	менее 13	менее 7	более 9,3	более 9,5	менее 4	менее 5	менее 140	менее 130	менее 20	менее 17	менее 25	менее 20		
<b>1</b>	<b>6,0</b>	<b>6,2</b>	<b>5,50</b>	<b>6,20</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>9,3</b>	<b>9,5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>25</b>	<b>20</b>		
<b>2</b>	менее 6,0	менее 6,2	менее 5,50	менее 6,20	более 13	более 7	менее 9,3	менее 9,5	более 4	более 5	более 140	более 130	более 20	более 17	более 25	более 20		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе  
по виду спорта «ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА»**

		Нормативы общей физической подготовки												Нормативы специальной физической подготовки	
Контрольные упражнения	Бег на 60 м (сек)	прыжок в длину с места (см)		бег на 2000 м (мин)		челночный бег 3х10м (сек)		наклон вперед, стоя на возвышении (см)		Сгибание-разгибание рук (кол-во раз)		прыжок в высоту с места (см)			
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки		
<b>УТ-1,2,3</b>															
<b>0</b>	более 10,4	менее 160	менее 145	более 10,20	более 12,10	более 8,7	более 9,1	менее 5	менее 6	менее 18	менее 9	менее 40	менее 35		
<b>1</b>	<b>10,4</b>	<b>160</b>	<b>145</b>	<b>10,20</b>	<b>12,10</b>	<b>8,7</b>	<b>9,1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>40</b>	<b>35</b>		
<b>2</b>	менее 10,4	более 160	более 145	менее 10,20	менее 12,10	менее 8,7	менее 9,1	более 5	более 6	более 18	более 9	более 40	более 35		
<b>УТ-4,5</b>															
<b>0</b>	более 9,4	менее 180	менее 160	более 9,30	более 11,30	более 8,1	более 8,6	менее 7	менее 10	менее 25	менее 12	менее 50	менее 45		
<b>1</b>	<b>9,4</b>	<b>180</b>	<b>160</b>	<b>9,30</b>	<b>11,30</b>	<b>8,1</b>	<b>8,6</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>25</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>45</b>		
<b>2</b>	менее 9,4	более 180	более 160	менее 9,30	менее 11,30	менее 8,1	менее 8,6	более 7	более 10	более 25	более 12	более 50	более 45		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА»**

Контрольные упражнения	Нормативы общей физической подготовки												Нормативы специальной физической подготовки				
	бег 30 м (сек)		бег 2000/ (мин)		Сгибание-разгибание рук (кол-во раз)		челночный бег 3х10м (сек)		наклон вперед, стоя на возвышении (см)		прыжок в длину с места (см)			поднимание туловища лежа на спине (раз за 1 мин)		прыжок в высоту с места (см)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки		юноши	девушки	юноши	девушки
<b>баллы</b>																	
<b>0</b>	более 4,7	более 5,0	более 8,10	более 10,00	менее 36	менее 15	более 7,2	более 8,0	менее 11	менее 15	менее 215	менее 180	менее 49	менее 43	менее 60	менее 55	
<b>1</b>	<b>4,7</b>	<b>5,0</b>	<b>8,10</b>	<b>10,00</b>	<b>36</b>	<b>15</b>	<b>7,2</b>	<b>8,0</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>215</b>	<b>180</b>	<b>49</b>	<b>43</b>	<b>60</b>	<b>55</b>	
<b>2</b>	менее 4,7	менее 5,0	менее 8,10	менее 10,00	более 36	более 15	менее 7,2	менее 8,0	более 11	более 15	более 215	более 180	более 49	более 43	более 60	более 55	
<b>0</b>	более 4,7	более 5,0	более 8,10	более 10,00	менее 36	менее 15	более 7,2	более 8,0	менее 11	менее 15	менее 215	менее 180	менее 49	менее 43	менее 70	менее 63	
<b>1</b>	<b>4,7</b>	<b>5,0</b>	<b>8,10</b>	<b>10,00</b>	<b>36</b>	<b>15</b>	<b>7,2</b>	<b>8,0</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>215</b>	<b>180</b>	<b>49</b>	<b>43</b>	<b>70</b>	<b>63</b>	
<b>2</b>	менее 4,7	менее 5,0	менее 8,10	менее 10,00	более 36	более 15	более 7,2	более 8,0	более 11	более 15	более 215	более 180	более 49	более 43	более 70	более 63	

ССМ

ВСМ

**26. Приложение 7. Перечень инструкций по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, отделения прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».**

1	ИОТ-146-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении тренировочных занятий.
2	ИОТ-149-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, отделения прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья.
3	ИОТ-151-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении тренировочных занятий на территории лыжного стадиона и лыжероллерной трассе.
4	ИОТ-152-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении занятий по спортивным играм.
5	ИОТ-153-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении тренировочных занятий на батуте.
6	ИОТ-154-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении тренировочных занятий в тренажерном зале.
7	ИОТ-155-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении спортивных соревнований.
8	ИОТ-156-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении поездок.
9	ИОТ-157-2022	Инструкция по пожарной безопасности для лиц, проходящих спортивную подготовку.
10	ИОТ-158-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении занятий по гимнастике.
11	ИОТ-159-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении занятий по плаванию.
12	ИОТ-160-2022	Инструкция по действиям по предупреждению и пресечению преступлений террористического характера.
13	ИОТ-161-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, по безопасным действиям при сгущении людей в помещениях, на улице, в толпе.
14	ИОТ-162-2022	Инструкция по оказанию доврачебной помощи при несчастных случаях.
15	ИОТ-163-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, при проведении похода в лес, при сплавах на байдарках, лодках и каноэ.
16	ИОТ-164-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку. Правила дорожного движения.
17	ИОТ-165-2022	Инструкция по охране труда для лиц, проходящих спортивную подготовку, на период поэтапного снятия ограничительных мер, связанных с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19

## 27. Приложение 8. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание	
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе НП-1/НП-2,3:</b>	<b>120/180</b>			
	История возникновения вида спорта и его развитие	12/18	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.	
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	18/24	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	12/18	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	
	Закаливание организма	12/18	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	12/18	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	
	Физическая культура – важное средство	12/18	июнь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.	

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Физического развития и укрепления здоровья человека			Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	12/24	август	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	12/18	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	18/24	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на этапе УТ-1,2,3/УТ-4,5:</b>  Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	<b>600/960</b>  90/120	Январь, декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
				Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/120	Февраль, май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/120	Март, октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Физиологические основы физической культуры	60/90	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Режим дня и питание обучающихся	60/120	Июнь, август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	История возникновения олимпийского движения	60/90	июль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/90	август	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Правила вида спорта	90/120	сентябрь	<p>силах.</p> <p>Деление участников по возрасту и полу.</p> <p>Права и обязанности участников спортивных соревнований.</p> <p>Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p>
	Психологическая подготовка	60/90	ноябрь	<p>Характеристика психологической подготовки.</p> <p>Общая психологическая подготовка.</p> <p>Базовые волевые качества личности.</p> <p>Системные волевые качества личности</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе ССМ:</b>	<b>1200</b>		
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	180	Январь, ноябрь	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки.</p> <p>Ведение Дневника обучающегося.</p> <p>Классификация и типы спортивных соревнований.</p> <p>Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	Психологическая подготовка	180	Февраль, декабрь	<p>Характеристика психологической подготовки.</p> <p>Общая психологическая подготовка.</p> <p>Базовые волевые качества личности.</p> <p>Системные волевые качества личности.</p> <p>Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p>
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	180	Март, июль	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований.</p> <p>Общая структура спортивных соревнований.</p> <p>Судейство спортивных соревнований.</p> <p>Спортивные результаты.</p>

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
				<p>Классификация спортивных достижений.</p> <p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения восстановительных средств.</p> <p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.</p> <p>Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.</p> <p>Система спортивных соревнований.</p> <p>Система спортивной тренировки.</p> <p>Основные направления спортивной тренировки.</p> <p>Понятие травматизма.</p> <p>Синдром «перетренированности».</p> <p>Принципы спортивной подготовки.</p> <p>Олимпизм как метафизика спорта.</p> <p>Социокультурные процессы в современной России.</p> <p>Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в</p>
	Восстановительные средства и мероприятия	180	Апрель, май	
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	180	Июнь, сентябрь	
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	180	август	
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного	120	октябрь	

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	спорта			том числе, по виду спорта.
Высшего спортивного мастерства Этап	<b>Всего на этапе ВСМ:</b>	<b>600</b>		
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	Январь, июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	Февраль, август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	120	Март, сентябрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня;

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
				<p>массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения различных восстановительных средств.</p> <p>Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p> <p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.</p> <p>Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.</p> <p>Система спортивных соревнований.</p> <p>Система спортивной тренировки.</p> <p>Основные направления спортивной тренировки.</p> <p>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>Патриотическое и нравственное воспитание.</p> <p>Правовое воспитание.</p> <p>Эстетическое воспитание.</p> <p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая).</p> <p>Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).</p> <p>Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	120	Апрель, ноябрь	
	<p>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p>	60	октябрь	
	<p>Социальные функции спорта</p>	60	ноябрь	

**28. Приложение 9. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.**

Таблица 1

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

39.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	2
40.	Струбцина для прыжковых лыж	штук	6
41.	Термометр для измерения температуры воздуха (наружный)	штук	4
42.	Тренажер для жима ногами	штук	1
43.	Утюг для смазки лыж	штук	2
44.	Утяжелители для ног	штук	20
45.	Штанга тяжелоатлетическая (комплект 185 кг)	штук	2
46.	Щетки для обработки лыж	штук	10
47.	Электромегафон	штук	3

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Вставки для прыжковых ботинок	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Клипсы для прыжковых креплений (комплект)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
3.	Крепления лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
4.	Лыжи для прыжков с трамплина	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5.	Парафин лыжный	штук	на группу обучающихся	30	1	30	1	30	1	30	1
6.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на группу обучающихся	-	-	15	1	15	1	20	1
7.	Парафин с низким содержанием фтора	штук	на группу обучающихся	-	-	15	1	15	1	20	1



### 29. Приложение 10. Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица 1

п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	10
2.	Комбинезон для прыжков на лыжах с трамплина	штук	20
3.	Номер нагрудный	штук	100
4.	Шлем для прыжков на лыжах с трамплина	штук	10

Таблица 2

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
				Этап начальной подготовки		Этапы спортивной подготовки				Этап высшего спортивного мастерства		Этап совершенствования спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
1.	Ботинки лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Комбинезон для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1	3	1	1	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	2	1	1	1	1

4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1	1
5.	Очки защитные для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки для прыжков на лыжах с трамплина	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1	1
7.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
8.	Фильтр для очков защитных для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1	1
9.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
10.	Шлем для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1