

Рассмотрено
Педагогическим советом
МБУ ДО СШОР № 33
Протокол № 1
от 31.08.2023 года



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 33»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

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

«ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА»

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 года № 907.

Срок реализации: бессрочно

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
2.2. Объем программы.....	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	8
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	9
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
III. Система контроля.....	23
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	23
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	24
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам многолетней спортивной подготовки.....	25
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	29
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	29
4.2. Учебно-тематический план.....	54
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	62
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	63
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	63
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	68
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	69

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по прыжкам на лыжах с трамплина с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утверждённым приказом Минспорта России 02 ноября 2022 года № 907 ¹ (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» на всех этапах спортивной подготовки. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся, спортсмен) посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- сохранение здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

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

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

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

¹(зарегистрирован Минюстом России 05 декабря 2022 года, регистрационный № 71366).

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу Организаций. Основные положения Программы составлены с учетом принципов физического воспитания и спортивной тренировки, результатов современных научных исследований и передового опыта спортивной практики. Фундаментом Программы являются основные научные, теоретические, методические положения, определяющие преемственность целей и задач спортивной подготовки, непрерывную последовательность учебно-тренировочного процесса, направленные не только на повышение уровня всех сторон подготовленности спортсменов, но и на сохранение здоровья юных и квалифицированных лиц, проходящих обучение по Программе.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, а также минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп указаны в таблице 1 и составлены в соответствии с приложением № 1 к ФССП.

Таблица 1.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

В соответствии с Приказом № 634 Организация:

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

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

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

3. Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

4. Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

5. Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Таким образом, Программа может быть составлена также по отдельным реализуемым этапам спортивной подготовки, наполняемость учебно-тренировочных групп может быть скорректирована Организацией с учетом вышеуказанных положений Особенности.

Согласно пункту 9 ФССП для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, то есть возраст зачисления на определенный этап спортивной подготовки определяется по году рождения. Также при комплектовании учебно-тренировочных групп следует учитывать возрастные закономерности становления спортивного мастерства. При этом увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие учебно-тренировочные группы должны определяться, в том числе, стажем занятий, выполнением требований к прохождению этапа спортивной подготовки, нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных достижений.

2.2. Объем Программы

Процесс подготовки спортсменов в виде спорта «прыжки на лыжах с трамплина» реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП и с учетом этапа и периода спортивной подготовки.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. 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 составлять более восьми часов.

В таблице 2 представлен рекомендуемый объем спортивной нагрузки, выраженный в астрономических часах для каждого этапа спортивной подготовки, составленный в соответствии с приложением № 2 к ФССП.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	6	8	10-12	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	312	416	520-624	728-936	1040-1248	1248-1664

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

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

Процесс подготовки спортивного резерва по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» осуществляется в следующих формах:

– **учебно-тренировочные занятия:** групповые, индивидуальные, смешанные. Каждая форма организации и соответствующий ей тип тренировки имеют свои специфические преимущества, а также ограничения.

– **учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы).** Учебно-тренировочные мероприятия проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Учебно-тренировочные мероприятия включаются в единый календарный план и план спортивных и физкультурно-массовых мероприятий спортивной организации, осуществляющей реализацию Программы и план учебно-тренировочной группы, с учетом поставленных тренером-преподавателем задач.

Направленность и содержание учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенной в ФССП.

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации Программы, представлены в приложении № 3 к ФССП.

– **спортивные соревнования.** Участие в спортивных соревнованиях является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Участие в соревнованиях осуществляется в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий.

Обучающиеся, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований согласно Положению (регламенту) соревнований.

Объем соревновательной деятельности на разных этапах и годах спортивной подготовки составлен с учетом положения ФССП и представлен в таблице 3.

Таблица 3

Объем соревновательной деятельности

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

Примечания: данные таблицы 3 необходимо взять за основу при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации в целом, а также каждой учебно-тренировочной группы в отдельности.

При составлении указанного раздела Программы также необходимо учитывать обязательные требования по участию в спортивных соревнованиях, закрепленные в примерной программе.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели в год и осуществляется в следующих формах:

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учётом особенностей вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина».

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

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

Годовой учебно-тренировочный план по этапам спортивной подготовки представлен в таблице 4.

Таблица 4

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

		До года	Свыш е года	До трех лет	Свыше трех лет	мастерства	
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10-12	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		4	1
1.	Общая физическая подготовка	168	192	225-282	276-300	312-364	335-406
2.	Специальная физическая подготовка	32	44	90-105	174-282	368-430	405-530
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	22	33-36	58-74	110-128	170-230
4.	Техническая подготовка	88	124	121-132	115-162	141-182	186-320
5.	Тактическая подготовка	6	8	9-15	18-20	14-20	22-24
6.	Теоретическая подготовка	10	12	15-21	25-28	18-24	24-26
7.	Психологическая подготовка	2	4	6	6	9-12	12-14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	6	6	10-14	14-16
9.	Инструкторская практика	-	-	3-6	16-18	20-24	26-28
10.	Судейская практика	-	-	3	10-13	10-12	14-20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	6	9-10	8-12	12-18
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	3-6	15-17	20-26	28-32
Общее количество часов в год		312	416	520-624	728-936	1040-1248	1248-1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной

школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач со спортсменами различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Воспитательная работа организуется в разных формах на всех этапах учебно-тренировочного процесса обучающихся.

Календарный план воспитательной работы определяется Организацией и может включать следующие тематические лекции: профориентационная деятельность, здоровье сбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, технический инвентарь, материальную часть, и др. Примерный календарный план воспитательной работы представлен в таблице 5.

Таблица 5

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований, составление положения о соревновании, ведение документации соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - овладение обязанностями	В течение года

		дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия); - обучение самостоятельному ведению дневника: учёт учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях; - освоения терминологии, принятой в прыжках на лыжах с трамплина; - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - составление комплексов упражнений для развития физических качеств; - подбор упражнений для совершенствования техники; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - организация и проведение контрольно-переводных испытаний в процессе учебно-тренировочных занятий.	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и	В течение года

	образа жизни и знаний о рациональном и полноценном питании	спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - подготовка и проведение спортивно-массовых мероприятий направленных на повышение уровня знаний о здоровом образе жизни; - подготовка и проведение различных семинаров, лекций, конкурсов и круглых столов направленных на формирование здорового образа жизни; - формирование знаний о принципах здорового питания.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Организация и проведение мероприятий, направленных на преодоление зависимостей (вредных привычек)	Дни борьбы с вредными привычками, в рамках которых предусмотрено: - повышение уровня знаний среди молодёжи о вреде наркотиков, алкоголя, табака и т.п.; - подготовка и проведение	В течение года

		различных акций, лекций и круглых столов направленных на профилактику вредных привычек и СПИДа среди подростков и молодёжи; - создание в школьной среде условий, препятствующих распространению наркотиков, табака и других психотропных веществ; - формирование у подростков и молодёжи мотивации к сохранению здоровья; - оформление санбюллетеней, стендов, распространение памяток о вреде наркомании, алкоголизма, курения и т.п.	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

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

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

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 соответствующему 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;

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 запрещённой субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого 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 запрещённой субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во в не соревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, запрещённого во в не соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует принцип «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещённой субстанции в его организм, а также неиспользование запрещённого 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, сервисов по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг - контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в таблице 6.

Таблица 6

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

Этап спортивной	Содержание мероприятий и его	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
-----------------	------------------------------	------------------	----------------------------

подготовки	форма		мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекции: 1.Что такое допинг и допинг - контроль 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился). 3.Последствия допинга для здоровья. 4.Допинг и зависимое поведение. 5.Профилактика допинга. 6.Как повысить результаты без допинга. 7.Причины борьбы с допингом. Весёлые старты «Честная игра» Антидопинговая викторина «Играй честно» Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год 1-2 раза в год 1-2 раза в год	- Пример программы мероприятия (приложение №1). Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчёта (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекции: 1.Профилактика применения допинга среди спортсменов. 2.Основы управления работоспособностью спортсмена. 3.Мотивация нарушения антидопинговых правил. 4.Запрещенные субстанции /и методы. 5.Допинг и спортивная дисциплина. 6.Психологические	1 раз в год	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы на сайте РУСАДА:http://list.rusada.ru (в виде домашнего занятия обучающемуся дается 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома

	и имиджевые последствия допинга. 7.Процедура допинг-контроля. 8.Организация антидопинговой работы.		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Лекции: 1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы. 2.Допинг как глобальная проблема современного спорта 3.Характеристика допинговых средств и методов 4.Наказания за нарушение антидопинговых правил 5.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 6.Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика	1 раз в год	Сертификация обучающихся в РУСАДА

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика в Организации проводится с целью получения обучающихся знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе при организации и проведении спортивных мероприятий и спортивных соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний техники, методики тренировки, правил соревнований и их организации.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе мероприятий по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольно-тестовых мероприятий и контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные учебно-тренировочные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований в качестве «юного спортивного судьи, судьи-стажера или волонтера, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики представлен в таблице 7.

Таблица 7

План мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений учащихся	Форма проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	Привлечение в качестве помощника подготовке лыжных трамплинов в бесснежный период и с выпадением снега. Измерение профиля трамплинов. Построение профиля на трамплинах К-15 м и К-25 м. Оборудование и подготовка прыжкового инвентаря, постановка креплений, смазка прыжковых лыж. Овладение теоретическими знаниями по судейству.	Беседы, семинары, практические занятия
	5	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения разминки, тренировочных занятий по физической и технической подготовке в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.	Изучение литературы, практические занятия

		Составление рабочих планов конспектов занятий. Составление конспектов тренировочного занятия. Привлечение в качестве помощника судьи на контрольных соревнованиях по ОФП и лыжным гонкам.	
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Привлечение в качестве судьи на контрольных соревнованиях по двоеборью.	Изучение литературы, практические занятия
	2	Составление документации для спортивной секции СШОР по двоеборью. Привлечение в качестве судьи на соревнованиях по двоеборью.	Практические занятия
	3	Составление положения о соревнованиях, оформления заявок, дополнительные перезаявки, карточки участников, жеребьевки и методика ее проведения, деление участников на группы, подготовка стартового протокола, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе. Привлечение в качестве судьи на соревнованиях по двоеборью.	Практические занятия
Этап высшего спортивного мастерства	Весь этап	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту.	Практические занятия

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Организацию, только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами Организации.

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

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлен в таблице 8.

Таблица 8

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств

№ п/ п	Задачи	Мероприятия	Средства	Сроки реализации, ответственный
Медицинские мероприятия				
1	1. Оценить состояние здоровья 2. Оценить функциональное состояние организма 3. Оценить физическую работоспособность	1. Периодические медицинские осмотры 2. Углубленное медицинское обследование 3. Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы 4. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки 5. Санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок, одежды, обуви	1. Анкетирование, опрос, беседы 2. Тестирование (измерение ЧСС, артериального давления и других параметров) 3. Дневник самоконтроля спортсмена 4. Осмотр мест занятий, одежды, обуви	2 раза в год По необходимости Устанавливается тренером-преподавателем с участием спортивного врача в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
Педагогические восстановительные мероприятия				
2	1. Обеспечить нарастание тренированности 2. Обеспечить повышение	1. Планирование 2. Сочетание различных по характеру и величине	1. Рациональное планирование тренировочного процесса – сочетание объемов	Устанавливается тренером-преподавателем в соответствии

	работоспособности	нагрузок с интервалами отдыха 3. Подбор специальных упражнений	и интенсивности нагрузок в тренировке, микро-, мезо- и макроцикле 2. Правильное построение отдельного тренировочного занятия, в котором в заключительной части даются нагрузки в восстанавливающем режиме 3. Варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями 4. Использование специальных упражнений с целью восстановления работоспособности	с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
Медико-биологические мероприятия				
	1. Восстановить утраченное равновесие внутренней среды организма после тренировки 2. Повысить сопротивление организма к негативным воздействиям внешней среды	1. Возмещение энергозатрат 2. Возмещение потери жидкости и поддержание необходимого водно-электролитического баланса 3. Иммуностимуляция 4. Защита организма от стресса 5. Экстренное восстановление	1. Рациональное питание (прием белковых препаратов, спортивных напитков и т.д.) 2. Витаминизация, в том числе прием микроэлементов 3. Использование фармакологических средств, адаптогенов 4. Разнообразные виды массажа, гидропроцедуры, электропроцедуры, магнитотерапия, ультразвук и др.	Устанавливается тренером-преподавателем с учетом рекомендаций спортивного врача в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки

Психологические восстановительные мероприятия				
	1. Снизить уровень нервно-психологического напряжения 2. Уменьшить психическое утомление	1. Аутогенная тренировка 2. Психопрофилактика 3. Психомышечная тренировка 4. Психорегулирующая тренировка	1. Внушение, мышечная релаксация, сон, отдых 2. Специальные отвлекающие факторы – музыка, цветотерапия, ароматерапия 3. Смена обстановки – индивидуальный и коллективный отдых на природе 4. Организация интересного досуга 5. Исключение отрицательных эмоций	Устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки

III. Система контроля

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

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки на лыжах с трамплина» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и

психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов

(испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижениям соответствующего уровня спортивной квалификации.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, антидопинговая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки. При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

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

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

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

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 9, 10, 11, 12.

Таблица 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение	Количество раз	не менее		не менее	
			20	17	20	17
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			25	20	25	20

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не менее	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание стоя на гимнастической скамье (от уровня	количество раз	не менее	
			36	15

	скамьи)			
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			7.2	8.0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения Лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			60	55
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 12

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

«прыжки на лыжах с трамплина»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			7.2	8.0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения Лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			70	63
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

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

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

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

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

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

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

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

Обучение спортсменов на начальном этапе подготовки (9-11) лет

Основные задачи этапа начальной подготовки вовлечение детей и подростков в систему учебно-спортивной подготовки, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники прыжков на лыжах с трамплина, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В группах начальной подготовки годичный цикл на периоды не делится, так как весь учебно-тренировочный процесс носит подготовительный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, овладение основами техники прыжков на лыжах с трамплина и передвижения на гоночных лыжах классическими и коньковыми лыжными ходами. По окончании годичного

цикла учебно-тренировочных занятий юные спортсмены должны выполнить требования разносторонней физической подготовленности.

Подготовка юных спортсменов на начальном этапе направлена на всестороннее физическое развитие с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и способностей. Учебно-тренировочные занятия преследуют цель долгосрочного развития в прыжках на лыжах с трамплина. Первостепенное значение в процессе подготовки отводится формированию базовых навыков наземной подготовки. Обучающиеся изучившие и закрепившие основные элементы техники прыжка на земле допускаются к занятиям непосредственно на трамплинах.

Рекомендуемое количество учебно-тренировочных занятий в неделю: НП до года – 3 занятия; НП свыше года – 4 занятия.

Рекомендуемые размеры трамплинов: учебные, спортивные трамплины малой мощности HS 20-49.

Рекомендуемое количество прыжков в год: 240-260 (суммарно на зимнем и летнем покрытии).

Сенситивный период развития физических качеств (способностей) у девочек: общая гибкость и подвижность в суставах позвоночника, скорость двигательных реакций и темп движений, общая выносливость, динамическая силовая выносливость, ловкость, скоростно-силовые способности, координационные способности: способность к ориентированию в пространстве, способность к перестроению двигательных действий, способность к ритму, точность.

Сенситивный период развития физических качеств (способностей) у мальчиков: относительная сила, общая гибкость и подвижность в суставах позвоночника, общая выносливость, динамическая силовая выносливость, ловкость, координационные способности: способность к ориентированию в пространстве, способность к перестроению двигательных действий, способность к ритму, точность.

Соотношение общей и специализированной подготовки: НП до года – 65-35%; НП свыше года – 60-40%.

Развитие технических/двигательных навыков: ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, метание, упражнения в равновесии.

Программа по прыжкам на лыжах с трамплина предусматривает реализацию следующих видов и компонентов, входящих в содержание спортивной подготовки лыжников - прыгунов на начальном этапе подготовки.

Физическая подготовка

Физическая подготовка – процесс развития физических качеств (способностей), необходимых для успешной спортивной деятельности. Физическую подготовку разделяют на общую физическую подготовку (далее – ОФП) и специальную физическую подготовку (далее – СФП).

Специальная физическая подготовка – это процесс развития физических качеств, отвечающих специфике прыжков на лыжах с трамплина и определяющих спортивные достижения в нем. В прыжках на лыжах с трамплина требуется преимущественное развитие координационных, скоростно-силовых способностей, силы и гибкости. Поэтому СФП направлена на развитие требуемых для вида спорта физических качеств и их необходимое сочетание.

Общая физическая подготовка – это процесс развития физических качеств, которые не относятся к числу специфических в избранном виде спортивной деятельности, но обуславливают успех в нем. ОФП предусматривает, прежде всего, повышение общего уровня функциональных возможностей путем развития работоспособности в широком круге упражнений. ОФП и СФП между собой должны быть тесно взаимосвязаны.

Развиваемое физическое качество (способность)	Средства	Методы развития
Скоростные способности: - Быстрота - простой и сложной двигательной реакции - быстрота торможения - скорость одиночного цикла - скорость целостного двигательного действия - частота - движений	Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра; бег со сгибанием ног назад («захлест»); бег вверх по наклонной поверхности (лестнице, в подъем); Ускорения на короткие отрезки из различных исходных положений (из положения высокого и низкого старта, из упора присев и лежа, из положения широкого выпада, из положения стоя на коленях; с открытыми и закрытыми глазами, из положения лежа на спине и др.; Ловля-передача мячей в парах во время скоростного бега; ведение мячей (баскетбольного, футбольного, флорбольного) на максимальной скорости с поворотами и без; Преодоление специально размеченной дистанции на лыжах, лыжероллерах; Спрыгивания и запрыгивания на возвышенность; перепрыгивание через препятствие (скамейку, мяч, тумбу и др); выполнение упражнений на за ранее	Повторный, переменный, соревновательный, игровой, метод динамических усилий

	обусловленные сигналы (звуковые, зрительные, тактильные).	
Силовые способности	Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические силовые упражнения – сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях и в висе; лазанье по канату, поднятие ног. К перекладине; лежа на животе одновременное поднятие рук и ног «лодочка»; изометрические напряжения в позах различной глубины подседа (углы в коленных суставах 80, 110, 140 градусов), находящихся в пределах амплитуды отталкивания с положением туловища, параллельным полу.	Метод повторных непредельных усилий, изометрический метод
Скоростно-силовые способности	Легкоатлетические прыжковые упражнения – однократные, многократные прыжки на одной или двух ногах, прыжки через барьеры, степы, набивные мячи; спрыгивания с возвышения с последующим отталкиванием или запрыгиванием вверх на возвышенность; вариации прыжков на координационной лесенке; вариации прыжков вверх на «лесенке» (ступеней на возвышенности); упражнения в преодолении препятствий (естественных и искусственно созданных); метания теннисных мячей; метание и переброс набивных мячей малого размера.	Метод динамических усилий, рывково-тормозной метод, ударный метод
Координационные способности	Сохранение равновесия на устойчивой и неустойчивой опоре (ходьба по прямой линии с заданиями и без), ходьба по натянутому канату (слэклайну), выполнение упражнений в ходьбе и беге на гимнастической скамейке, выполнении упражнений на полусферах (статичные упражнения, упражнения со сменой ног, упражнения в парах); упражнения на скользящей поверхности (прыжковых, гоночных, горных лыжах): спуски в основных стойках лыжника с поочередными выпадами; спуски на одной ноге и попеременным поднятием лыж вверх; спуски в стойке разгона, поднимаясь и опускаясь, с выдвижением лыж вперед, с прыжками вверх; спуски в стойке приземления с поочередным выдвижением	Стандартно-повторный метод, вариативный метод, игровой и соревновательный методы

	лыж вперед; спуски в позиции «телемарк», движущейся опоре (роликах, роликовой тележке); акробатические упражнения (группировки, кувырки, стойки и упоры, комплексы упражнений на батуте); подвижные и спортивные игры (эстафеты с элементами бега, прыжков, лазанья, бросков и ловли; футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, флорбол; подвижные игры: Кто быстрее? Поймай мяч, Живая корзина, Охотники и утки и др.)	
Гибкость	Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны И вращательные движения туловищем, выполняемые без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и др.); пассивные упражнения (движения, выполняемые с помощью партнера, выполняемые с отягощением, с помощью резинового эспандера или амортизатора, движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой руки и др.); статические упражнения (выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или другой силы: барьерный сед, шпагат и др.); чередование активных и пассивных (махи ногой вперед-назад стоя у опоры, с последующим удержанием ноги вперед кверху на предельной высоте; медленное поднятие ноги вперед, стоя у опоры с помощью партнёра, активная задержка её в крайней верхней точке в течение 3-4 сек. с последующим махом назад и др.).	Метод повторного динамического упражнения активного характера, метод повторного динамического упражнения пассивного характера, метод повторного статического упражнения активного характера, метод повторного статического упражнения пассивного характера, метод повторного комбинированного упражнения

Развиваемое физическое качество (способность)	Средства	Методы развития
Выносливость	<i>Общая выносливость:</i> - бег (кросс) и передвижение на лыжах, езда на велосипеде, плавание с равномерной скоростью. - чередование бега и передвижения на лыжах; Со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом. Эстафеты и игры на лыжах. <i>Координационная выносливость:</i> - Сложные координационные упражнения в целом и их отдельные компоненты (меняя интенсивность и продолжительность).	Равномерный, переменный, повторный

Техническая подготовка

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

Техническая подготовка на начальном этапе начинается с обучения двигательным действиям на статичной опоре и со страховкой (само страховкой, страховкой партнера, страховкой тренера-преподавателя). Когда юный спортсмен на достаточно хорошем уровне осваивает движения на статичной опоре, добавляются задания на неустойчивой и неподвижной опорах (дозировано добавляются упражнения на полусферах, балансирах роликовой тележке и роликах).

В процессе технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям:

1. **Результативность техники** обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

2. **Эффективность техники** определяется ее соответствием решаемым задачами высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

3. **Стабильность техник** и связана с ее помехоустойчивостью, не зависимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

Современная учебно-тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов. К ним относятся активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, непривычное место соревнований,

оборудование. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

4. **Вариативность техники** определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

5. **Экономичность техники** характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

Условно различают **общую техническую и специальную спортивно-техническую подготовку**.

Задачи общей технической подготовки заключаются в расширении фонда двигательных умений и навыков (школы движений), а также в воспитании двигательнo-координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта.

Основной задачей в специальной спортивно-технической подготовке является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивают прогресс технического мастерства в процессе занятий спортом.

В процессе спортивной тренировки двигательные умения несут вспомогательную функцию. Она может проявляться в двух случаях:

1) Когда необходимо освоить подводящие упражнения для последующего разучивания более сложных двигательных действий;

2) когда необходимо добиться простого освоения техники соответствующих двигательных действий, формирование умений является предпосылкой для последующего формирования двигательных навыков.

Основные положения стабилизации спортивных навыков следующие.

1. Стабилизация навыка происходит тем легче, чем стандартнее в процессе повторного выполнения действия воспроизводятся его закрепляемые черты. Отсюда следует правило: вначале закрепления навыков целостного выполнения действий следует по возможности исключать факторы, способные вызывать отклонения от оптимальных параметров техники движения (затрудняющие условия внешней среды, утомление, психическая напряженность) и создавать условия, уменьшающие вероятность таких отклонений путем регулирования нагрузок и отдыха, распределения упражнений в структуре занятий, способствующих закреплению навыков, использования соответствующих технических средств, тренажеров, лидирующих устройств, стандартизации условий внешней среды.

2. Стабилизация навыка происходит тем легче, чем стандартнее в процессе повторного выполнения действия воспроизводятся его закрепляемые черты. Отсюда следует правило: вначале закрепления навыков целостного выполнения действий следует по возможности исключать факторы, способные вызывать отклонения от оптимальных параметров техники движения (затрудняющие условия внешней среды, утомление, психическая напряженность) и создавать условия, уменьшающие вероятность таких отклонений путем регулирования нагрузок и отдыха, распределения упражнений в структуре занятий, способствующих закреплению навыков, использования соответствующих технических средств, тренажеров, лидирующих устройств, стандартизации условий внешней среды.

3. Повторять упражнения следует закрепляемых параметров движения. На этапе стабилизации и на всех других этапах техническую подготовку необходимо сочетать с развитием способности точно регулировать и определять пространственные, временные и динамические параметры движения, рационально чередовать мышечные напряжения и расслабления, управлять переменными моментами действия в целом.

4. В процессе закрепления сформированных навыков соревновательных действий все параметры упражнений, обеспечивающие стабилизацию, рекомендуется постепенно приближать к целевым, к достижению, намеченному в данном цикле учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные мероприятия технической направленности проводятся на местности и на специально оборудованных площадках. Техническая подготовка имеет прямую обратную связь с общей и специальной физической подготовкой.

Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

Обще-подготовительные упражнения: используются в качестве разминки в следующем порядке – дыхательные упражнения, упражнения, корректирующие осанку, силовые (не требующие заметного напряжения), на растягивание, гибкость и расслабление мышц, на быстроту и ловкость.

Специально-подготовительные упражнения направлены на знакомство с основами прыжков на лыжах с трамплина, обучение отдельным элементами прыжка на лыжах с трамплина в целом.

Соревновательные упражнения – типичные для прыжков на лыжах с трамплина целостные двигательные действия, которые являются предметом специализации и исполняются в соответствии с правилами соревнований.

Используются соревновательные упражнения (прыжок с трамплина) и учебно-тренировочные формы соревновательных упражнений (прыжки с кочек, прыжки на горе приземления, прыжки на имитационном тренажере «трамплин», прыжки на катящейся тележке). Первые выполняются в реальных условиях спортивного состязания, в полном соответствии с правилами соревнований, установленными для данного вида спорта. Вторые по составу действий, основам их структуры и общей направленности совпадают с соревновательными упражнениями, но отличаются от них некоторыми особенностями режим формы

действий, поскольку выполняются в условиях тренировки и направлены на решение учебно-тренировочных задач (это как бы модельные формы соревновательных упражнений).

На начальном этапе подготовки прыжки на лыжах с трамплина выполняются на учебных трамплинах мощностью К-7, К-15, К-26. Переход на тот или иной трамплин происходит в зависимости от уровня подготовленности спортсмена.

В программу технической подготовки юных прыгунов с трамплина кроме прыжков с трамплина входят *имитационные упражнения*, которые направлены на изучение основных двигательных действий, совершаемых во всех фазах прыжка на месте и в движении, с использованием различных предметов в несложных условиях.

Примеры упражнений на земле:

изучение стойки разгона-ходьба в полу приседе (присед в пол амплитуды), руки на пояс; то же с небольшими прыжками; принятие позиции «стойка разгона» с последующим вставанием; то же с опорой о стену; то же с небольшим прыжком, то же с максимальным выпрыгиванием вверх; ходьба в позиции «стойка разгона»; то же с небольшими прыжками; из положения стоя на гимнастической скамейке спрыгивание с приходом в позицию «стойка разгона»; из полу приседа руки на поясе запрыгивание на тумбу или гимнастическую скамейку с принятием позиции «стойка разгона»; выпрыгивание из стойки разгона в гимнастическую яму; выпрыгивание из полу приседа на возвышенность (уложенные в высоту маты). Принятие положения позиции на гимнастическом бревне, перекладине или скамейке. Принятие положения полета на батуте, принятие положения полета по отталкиванию с подкидного мостика (с поддержкой партнера или на лонже).

Примеры упражнения на прыжковых лыжах на трамплине с искусственным покрытием:

выполнение упражнений на горе приземления (спуски с приседанием руки на пояс; спуски с приседанием рук и в стороны «самолетик»; спуски в основных стойках лыжника с поочередными выпадами; спуски на одной ноге и попеременным подниманием лыж вверх; спуски в стойке разгона, поднимаясь и опускаясь, с выдвиганием лыж вперед, с прыжками вверх; спуски в стойке приземления с поочередным выдвиганием лыж вперед; спуски в позиции «телемарк»; прыжки на лыжах с акцентом на выполнение основных опорных точек при прыжке.

Примеры упражнения на прыжковых лыжах на снежном покрытии:

выполнение упражнений из раздела на искусственном покрытии и выполнение упражнений для освоения торможения плугом.

Примеры упражнений на горных и гоночных лыжах:

выполнение спусков с небольших склонов в стойке разгона, в положении «самолет»; спуски на одной лыже; спуски с глубоким приседанием руки в стороны; спуски в полуприседе с подпрыжкой руки на пояс; спуски с подпрыжкой руки опущены вниз (подтягивая руки к бедрам); спуски в стойке лыжника объезжая конусы («змейка»); то же в стойке разгона; то же сводя и разводя лыжи («фонарик»); спуски в позе «телемарк»; то же с подпрыжкой; то же

с приседанием; преодоление неровностей при спуске без отрыва и с отрывом лыж от снега; преодоление спусков торможением плугом и упором, с поворотом переступанием.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка

Теоретическая подготовка – направлена на формирование знаний спортсменов об основах физической культуры и спорта. Достаточный уровень теоретических знаний прыгунов на лыжах с трамплина является основой для лучшего, осмысленного освоения содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности на всех этапах многолетней подготовки. Примерный план занятий по теоретической подготовке будет представлен в разделе «Учебно-тематический план по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина».

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка имеет самое прямое отношение к формированию мотивации спортсменов, его волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей.

На начальном этапе подготовки в содержание теоретического образования входят: знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения; знания, формирующие верный взгляд на мир в целом, позволяющие осмыслить сущность спортивной деятельности, общественный и личностный смысл физической культуры и спорта.

На этапе начальной подготовки прыгунов на лыжах с трамплина большое значение имеет наглядное представление материала, так как получение зрительной информации и формирование образов ее узнавания спортсменами является первой ступенью познания.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в учебно-тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной).

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

- создание целостного представления о соревновании;
- формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;

решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей соперников, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Задачи тактической подготовки прыгуна на лыжах с трамплина: совершенствование вработываемости организма, формирование умений включаться в состязания, воспитание способности к самостоятельному тактическому мышлению, совершенствование умений переключаться от одних координационных структур к другим в условиях смены ситуаций, совершенствование скорости и своевременности переключений.

Методические приемы:

Введение спортсмена в упражнения с режимами, близкими к соревновательным, с последующим снижением нагрузки или расслаблением, представление спортсмену возможности самостоятельно творчески решать определенные тактические задачи, переключение от одних тактических комбинаций и приемов к другим, систематическое использование внезапных изменений обстановки, требующих быстрого переключения, учебные и товарищеские соревнования с противниками, значительно отличаются по характеру, стилю, способности вести тактическую борьбу.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — совокупность психолого-педагогических мероприятий, соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях.

Спортсменов, специализирующихся в прыжках на лыжах с трамплина, отличают эффективное зрительное восприятие, быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, широкое распределение, быстрое переключение и устойчивость внимания, сообразительность, настойчивость, решительность, смелость, быстрота и точность сложных двигательных реакций, легкость образования и перестройки двигательных навыков.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. На начальном этапе подготовки преимущественно используются средства и методы *общей психологической подготовки*. Суть которой заключается в совершенствовании у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий прыжкам и на лыжах с трамплина и достижения каждым спортсменом в будущем высшего уровня мастерства.

Юные лыжники-прыгуны обучаются приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Тренер-преподаватель формирует у юных лыжников-прыгунов мотивацию, систему отношений к разным сторонам учебно-тренировочного процесса (отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к учебно-тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму).

Составной частью общей психологической подготовки является *волевая подготовка*. Основные волевые качества, воспитывающиеся в процессе занятий спортом – целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

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

Таблица 13

Распределение применяемых средств в годичном цикле на этапе НП

Вид подготовки	Средства подготовки		
	Переходный период	Подготовительный период	Соревновательный период
Общая физическая подготовка	Беговые упражнения, кросс; подвижные игры; эстафеты; спортивные игры; акробатика; батутная подготовка; снарядовая гимнастика; упражнения из других видов спорта (занятия на скалодроме)	Беговые упражнения, кросс; бег на коротких отрезках (спринт); плавание, прыжки в воду; спортивные, подвижные игры и эстафеты; упражнения на формирование правильной осанки; прыжковые упражнения скоростно-силовой и координационной направленности; силовые упражнения (с собственным весом тела); упражнения на гибкость; Координационные полосы	Спортивные и подвижные игры; силовые упражнения (с собственным весом тела) прыжковые упражнения скоростно-силовой и координационной направленности силовые упражнения (с собственным весом тела); упражнения на гибкость; координационные полосы.

Вид подготовки	Средства подготовки		
	Переходный период	Подготовительный период	Переходный период
Общая лыжная подготовка (составляющая ОФП)	Упражнения на роликовых коньках	Упражнения на роликовых коньках; Упражнения на склоне и горе приземления (летнем покрытии) на прыжковых лыжах	Горнолыжная подготовка; Передвижение и упражнения на гоночных лыжах; Упражнения на склоне и горе приземления на прыжковых лыжах (снежном покрытии)
Специальная физическая подготовка	-	Статические и статодинамические упражнения; акробатика; упражнения на гибкость; упражнения на координацию; прыжковые упражнения	
Техническая подготовка	-	Имитационные упражнения (на неподвижной опоре, на подвижной опоре или в скольжении в тренировочной одежде, на подвижной опоре или в скольжении в прыжковой экипировке, на неустойчивой опоре или в безопорном положении), прыжки с кочек, прыжки на учебных и учебно-тренировочных трамплинах	
Теоретическая подготовка	Беседы до и после учебно-тренировочных занятий, изучение специальной литературы, беседы с тренером врачом, научным работником), просмотр и анализ видеоматериалов, ведение дневника самоконтроля, викторины, экскурсии, посещение соревнований с обсуждением техники прыжков. Также в программный материал входят средства, включенные в план антидопинговых мероприятий.		
Тактическая подготовка	Тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений.		
Психологическая подготовка	Словесные воздействия тренера-преподавателя: разъяснение, убеждение, одобрение, похвала. Самовоздействия (аутовоздействия): самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы. Переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена эмоциональные реакции: например, чтение литературы, просмотр фильмов, телепередач.		

Обучение спортсменов на учебно-тренировочном этапе подготовки (этапе спортивной специализации)

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки делится на переходный, подготовительный и соревновательный периоды. Ключевое внимание отводится овладению технико-тактическим арсеналом и специфическими физическими качествами (способностями). Для зачисления в учебно-тренировочные группы последующих годов на данном этапе обучающиеся выполняют контрольно-переводные нормативы.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа – повышение уровня общей и специальной физической подготовки, технической, тактической и психологической подготовки. Лыжники-прыгуны на данном этапе приобретают соревновательный опыт, участвуя на официальных спортивных соревнованиях. Продолжается базовое обучение технике прыжка на лыжах с трамплина, обучаются сложным элементам и соединениям. На учебно-тренировочном этапе объем нагрузок увеличивается без форсирования общей интенсивности учебно-тренировочных занятий. Как и на начальном этапе у спортсменов воспитываются морально-волевые и этические качества личности.

Рекомендуемое количество учебно-тренировочных занятий в неделю:

УТЭ до трех лет – 4 занятия; УТЭ свыше трех лет – 6 занятий.

Рекомендуемые размеры трамплинов: спортивные трамплины средней и нормальной мощности HS 50-84, HS 85-109.

На данном этапе целесообразно осуществлять подготовку на трамплинах в следующем соотношении:

УТЭ-1г.о.: К-26–25%, К-40–60%, К-60–15%

УТЭ-2г.о.: К-26–10%, К-40–70%, К-60–20%

УТЭ-3г.о.: К-40–50%, К-60–40%, К-90–10%

УТЭ-4г.о.: К-40–20%, К-60–60%, К-90–20%

УТЭ-5г.о.: К-40–10%, К-60–50%, К-90–30%

Рекомендуемое количество прыжков в год: УТЭ-1 – 250-300; УТЭ-2 – 300-350; УТЭ-3 – 350-400; УТЭ-4 – 450-500; УТЭ-5 – 500-600 (суммарно на зимнем и летнем покрытии).

Сенситивный период развития физических качеств (способностей) у девушек: собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности, общая выносливость, гибкость, способность к ориентированию в пространстве, способность к динамическому равновесию, точность, общая выносливость, силовая выносливость.

Сенситивный период развития физических качеств (способностей) у юношей: собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности, время двигательной реакции, координационные способности, способность к ориентированию в пространстве, способность к динамическому равновесию, точность, общая выносливость, силовая выносливость.

Соотношение общей и специализированной подготовки: УТЭ до трех лет–50-55%; УТЭ свыше трех лет – 40-60%.

Развитие технических/двигательных навыков: разновидности прыжков, упражнения в равновесии.

Программа по прыжкам на лыжах с трамплина предусматривает реализацию следующих видов и компонентов, входящих в содержание спортивной подготовки лыжников-прыгунов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Физическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе подготовки на занятиях общей и специальной физической направленности, как и на начальном этапе, развиваются все физические качества (способности). Особое внимание уделяется развитию физических качеств (способностей), имеющих наиболее благоприятный период для их развития (сенситивные периоды). На данном этапе по отношению к общей физической подготовке возрастает доля средств специальной физической направленности. Пример используемых средств и методов физической подготовки представлен в таблице 14.

Таблица 14

Развиваемое физическое качество (способность)	Средства	Методы развития
Скоростные способности: скорость одиночного цикла; Время двигательной реакции	Упражнения без отягощений: специально-беговые упражнения, упражнения на координационной лестнице, короткие многоскоки с хода, прыжки через барьеры малой высоты, одинарные запрыгивания на тумбу. Старт в беге на короткие дистанции по различным сигналам и с принятием разнообразных исходных положений (сидя, лежа на животе, лежа на спине, стоя на коленях, в выпаде, сидя спиной вперед, с закрытыми глазами, с предварительным вращением в правую и левую стороны, в парах и др.). Упражнения с дополнительным отягощением: упражнения с резиновыми амортизаторами, утяжелителями, гантелями. Упражнения в упрощенных условиях: ускорения под гору, прыжки с подкидного мостика и др.	Метод динамических усилий, повторный метод, метод облегченных условий, метод затрудненных условий, метод круговой тренировки, ударный метод

Скоростно-силовые способности	Бег по наклонной дорожке, бег в подъем небольшой крутизны. Бег с препятствиями. Сгибание - разгибание туловища лежа На спине, сгибание-разгибание туловища лицом вниз, с упором в пояснице, приседания со штангой на плечах, вис на высокой перекладине с подтягиванием коленей к груди, сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Прыжки и прыжковые упражнения Без отягощения и с отягощением (штанги, гири, гантели: запрыгивания на возвышенность (тумбу, скамейку, лесенку полусферы); тоже спрыгивания; припрыгивания (барьеров, натянутой резины, скамейки, набивных мячей). Прыжки, выполняемые после предварительного прыжка в глубину (с высоты 75-100см). Многоскоки различной дальности используя различные поверхности (акробатическая дорожка, песок, тартановое покрытие и др.)	Метод динамических усилий, повторный метод, метод облегченных условий, метод затрудненных условий, метод круговой тренировки ударный метод
Силовые способности	Прыжки вверх с двух ног, тоже с подтягиванием ног к груди, тоже на правой и левой ноге, прыжки вверх из стойки разгона, прыжки вверх из полуприседа, жим груза ногами, приседания с набивными мячами, приседание с резиновым эспандером на плечах, выпады в различных направлениях, заступы и зашагивания с дополнительным отягощением. Парные и групповые упражнения с сопротивлением (используя дополнительное утяжеление – пояс, жилет, манжеты). Разнообразные упражнения изометрического характера (планки в упоре лежа, статика в приседе, статика в выпаде, статика в стойке разгона и др.)	Метод повторных (около предельных) усилий, повторных непределенных усилий, изометрический метод
Координационные способности	Ходьба по скамейке, ходьба по натянутому канату, упражнения технической направленности на качелях, удержание сагиттального и фронтального баланса на балансбордах (без заданий и с заданиями, например, с жонглированием предметов), удержание положения полета на перекладине (с утяжелением на спине и без), разновидности кувырков (вперед, назад, с выпрыгиванием, комбинации кувырков).	Стандартно-повторный метод, вариативный метод, игровой и соревновательный методы

	Упражнения на различных нестабильных платформах (балансировочные подушки различного диаметра, цидры, ходьба выпадами по бревну и др.). Использование фитбола как снаряд для развития координационных качеств выполняя различные седы, запрыгивания, вращения. Выполнение упражнений на координационной лестнице с изменением направления движения ног, с вращением, задание на согласование работы рук и ног. Удержание полета на турнике (перекладине). Спуски в стойке разгона, стойке лыжника, стойке горнолыжника, спуск по буграм в стойке горнолыжника, лыжника-прыгуна, спуски с подпрыгиванием. Упражнения на склоне горы приземления трамплинов К-7, К-15, К-26, К-40: спуски с приседанием, с подпрыгиванием. Акробатические упражнения с этапа НП– с увеличением сложности их выполнения. В ходе спортивных и подвижных игр.	
Гибкость	Используются средства и методы применяемые на начальном этапе подготовки с увеличением объема и интенсивности	
Выносливость	<i>Общая выносливость:</i> развивается средствами и методами, рекомендуемыми на начальном этапе, увеличивается объем интенсивность выполнения упражнений. <i>Силовая выносливость (повторный метод):</i> Планка (в упоре лежа, лежа на предплечьях), приседания с вытянутыми руками (вверх, вперед, в стороны), выпады, скрутки, прыжки в бок, шаги в полуприседе, «джеки», Комбинация бег-прыжки на месте.	Равномерный метод, переменный метод, повторный метод

Техническая подготовка

На учебно-тренировочном этапе – учебно-тренировочные занятия технической направленности становятся более оформленными и возможно проведения отдельных занятий, направленных на совершенствование как отдельных элементов прыжка, так и целостного соревновательного движения. В учебно-тренировочном процессе могут использоваться различные тренажеры динамического, статического и статодинамического характера.

Увеличивается доля средств на выполняемых на неустойчивых, движущихся поверхностях и в безопорном положении. Особенно важно в данной возрастной группе следить за симметричностью основных позиций прыжка на лыжах с трамплина (стойка разгона, отталкивание, формирование полета, полет, приземление в «телемарк», выкат). В старших возрастных подгруппах (ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5) с соблюдением правил техники безопасности предусмотрены занятия на беговых лыжах с применением маленьких самодельных трамплинов («кочек»), трамплинов К-7.

Направленность специально-подготовительных упражнений на ТЭ – повышение уровня физической и функциональной готовности, формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, совершенствование отдельных элементов и прыжка на лыжах в целом.

Программа имитационных упражнений пополняется упражнениями на совершенствовании стойки разгона, освоения направления отталкивания, стабилизации тела в полете, подхода к приземлению и приземления (например, принятие позиции стойка разгона после прыжка в глубину с поворотом, принятие стойки разгона на качелях, фитболах, полусферах; стоя переход в стойку разгона с дальнейшим отталкиванием и переходом в положение полета, тоже стоя на лыжах; принятие положения полета при прыжках в воду с вышки, трамплина; прыжки на батуте с запрыгиванием на руки тренера-преподавателя и удержание позиции полета, тоже с запрыгиванием с земли, тумбы; прыжки на батуте с приземлением в «телемарк»).

Содержание технических занятий во время лыжной подготовки предполагают использование большинство упражнений, рекомендованных для предыдущей группы с усложнением условий их выполнения (увеличивается количество повторений, сложность упражнений и требования к качеству их технического исполнения; увеличивается крутизна спусков, мощность трамплинов). На учебно-тренировочном этапе подготовки прыжки на лыжах с трамплина выполняются на спортивных трамплинах мощностью К-26, К-40, К-60, К-90. Переход на тот или иной трамплин происходит в зависимости от уровня подготовленности спортсмена.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка

По мере повышения уровня спортивного мастерства на учебно-тренировочном этапе возрастают и требования к интеллектуальным способностям спортсмена, которые развиваются и совершенствуются лишь в той мере, в какой спортсмен интеллектуально активен.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость прыжков на лыжах с трамплина, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к учебно-тренировочным занятиям.

Научно-теоретическое осмысливание и обоснование рациональных способов и методов спортивной тренировки – путь выхода к вершинам спортивного мастерства. Программой предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры со сдачей зачёта знаний на всём протяжении обучения. Он включает в себя: освоение знаний в истории развития и современного состояния прыжков на лыжах с трамплина; об основных закономерностях и методике спортивной тренировки, технике, тактике, правилам и условиям соревнований, физиологических основах подготовки спортсмена, спортивной гигиене, врачебном контроле и самоконтроле в процессе занятий прыжками на лыжах с трамплина; развитии физических качеств; восстановительные мероприятия.

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

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предусматривает воспитание у спортсменов способности ведения спортивной борьбы, умения рационально и эффективно использовать свои возможности в технической и функциональной подготовке для победы в сложных условиях соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.

Главным средством тактической борьбы выступают совершенная техника и особенности функциональной подготовки. На основе знания своих возможностей в этих показателях и соответственно адекватной характеристики соперника вырабатывается тактика спортивной борьбы. Со спортсменами проводятся беседы о сбивающих факторах на соревнованиях, беседы со спортсменами высшей квалификацией, где они обмениваются опытом.

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

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

Психологическая подготовка

В дополнении к средствам общей психологической подготовки указанных на начальном этапе подготовки в учебно-тренировочный процесс лыжников-прыгунов учебно-тренировочного этапа добавляются средства специальной психологической подготовки.

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

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий. В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитие спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению.

Таблица 15

Распределение применяемых средств в годичном цикле на этапе УТЭ

Вид подготовки	Средства подготовки		
	Переходный период	Подготовительный период	Соревновательный период
Общая физическая подготовка	Плавание, прыжки в воду; спортивные и подвижные игры; велоспорт; аэробика; силовые упражнения с собственным весом тела	Скандинавская ходьба; беговые упражнения, кросс, кросс-походы; бег на коротких отрезках (спринт); спортивные и подвижные игры; плавание различными стилями;	Бег на беговой дорожке; упражнения координационной и скоростно-силовой направленности на координационных лестницах; силовые упражнения собственным весом тела;

Вид подготовки	Средства подготовки		
	Переходный период	Подготовительный период	Соревновательный период
Общая лыжная подготовка (составляющая ОФП)	-	Горнолыжная подготовка; передвижение на гоночных лыжах; упражнения на горе приземления, учебном склоне, трамплинах К-7м	Передвижение на лыжах (разминка, рекреация)
Специальная физическая подготовка	-	Прыжковые упражнения с изменяющимися условиями (прыжки на песке, жестком покрытии, запрыгивания, прыжки в глубину, прыжки и спрыгивание на лестнице); статические и статодинамические упражнения; акробатика; упражнения на гибкость; упражнения на координацию; прыжковые упражнения	Упражнения с отягощением; Регулируя объем, интенсивность, направленность, упражнения в положении приседа; Упражнения взрывного характера;
Техническая подготовка	В данный период учебно-тренировочные занятия носят поддерживающий характер.	Имитационные упражнения с уклоном в сторону специальной физической подготовленности (упражнения с резиновыми амортизаторами, выпрыгивания с гантелями, из стойки разгона с «блином» на спине);	Имитационные упражнения (на неподвижной опоре, на подвижной опоре или в скольжении в тренировочной одежде, на подвижной опоре или в скольжении в прыжковой экипировке, на не устойчивой опоре
Техническая подготовка	В данный период учебно-тренировочные занятия носят поддерживающий характер.	Имитационные упражнения с уклоном в сторону специальной физической подготовленности (упражнения с резиновыми амортизаторами, выпрыгивания с гантелями, из стойки разгона с «блином» на спине);	Имитационные упражнения (на неподвижной опоре, на подвижной опоре или в скольжении в тренировочной одежде, на подвижной опоре или в скольжении в прыжковой экипировке, на неустойчивой опоре

Вид подготовки	Средства подготовки		
	Переходный период	Подготовительный период	Переходный период
Техническая подготовка		Выпрыгивание из позиции стойка разгона с опорой вверху о стену; Формирование верной структуры техники прыжка с акцентом на правильность выполнения всех фаз прыжка; Прыжки на трамплинах с выполнением определенных заданий (различные положения рук)	или в без опорном положении)
Теоретическая подготовка		То же, что и на этапе НП с акцентом на изменения в правилах соревнований (требования к экипировке и инвентарю).	Реализации знаний на практике с последующим анализом
Тактическая подготовка		Тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений.	Реализации знаний на практике с последующим анализом
Психологическая подготовка	Словесные воздействия тренера-преподавателя: разъяснение, убеждение, одобрение, похвала. Самовоздействия (аутовоздействия): самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы. Переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена эмоциональные реакции: например чтение литературы, просмотр фильмов, телепередач.		

Обучение спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие спортивной разряд – кандидат в мастера спорта России.

Подготовка спортсменов на данном этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации, достижение результатов уровня спортивных сборных команд страны; сохранение здоровья спортсмена.

Рекомендуемое количество учебно-тренировочных занятий в неделю:
— 6 занятий.

Рекомендуемые размеры трамплинов: спортивные трамплины средней, нормальной и большой мощности HS 50-84, HS 85-109, HS свыше 110.

На данном этапе целесообразно осуществлять подготовку на трамплинах в следующем соотношении:

К-60—15%, К-90—60%, К-120—25%

Рекомендуемое количество прыжков в год: 650-750 (суммарно на зимнем и летнем покрытии).

Сенситивный период развития физических качеств (способностей) у девушек: абсолютная сила, относительная сила, гибкость, способность к выполнению одиночных локальных действий с максимальной скоростью, общая выносливость, скоростная выносливость, статическая силовая выносливость, способность к ориентированию в пространстве, точность.

Сенситивный период развития физических качеств (способностей) у юношей: абсолютная сила, относительная сила, способность к выполнению одиночных локальных действий с максимальной скоростью, общая выносливость, скоростная выносливость, скоростно-силовые способности, способность к ориентированию в пространстве, способность к динамическому равновесию, способность к перестроению двигательных действий, точность.

Соотношение общей и специализированной подготовки: 35-65%.

Развитие технических/двигательных навыков: разновидности прыжков, упражнения в равновесии.

Программа по прыжкам на лыжах с трамплина предусматривает реализацию видов и компонентов подготовки, реализуемых на предыдущих этапах. Упражнения общей и специальной физической направленности выполняются со значительным усложнением координации движений, увеличением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

Применяется сопряженный метод развития специальных физических качеств (способностей) и технике прыжка на лыжах с трамплина. Продолжается активное совершенствование техники двигательных действий, увеличивается доля упражнений, выполняемых на неустойчивых, движущихся опорах, в безопорном положении (в экипировке и без). на данном этапе подготовки для совершенствования технических навыков используются тренажеры, которые моделируют действия, совершаемые спортсменами в различных фазах прыжка.

Обучение спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства

Подготовка спортсменов на данном этапе направлена на достижение результатов уровня спортивных сборных команд страны; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских

и международных официальных спортивных соревнований.

Профессионализм спортсменов квалификации МС и МСМК России заключается в экономизации техники движений (учебно-тренировочный процесс направлен на развитие мышц, необходимых для данной работы) как на трамплине, так и во всех составляющих подготовки (ОФП, СФП и др.)

Рекомендуемое количество учебно-тренировочных занятий в неделю:
– 6 занятий.

Рекомендуемые размеры трамплинов: спортивные трамплины средней, нормальной и большой мощности HS 50-84, HS 85-109, HS свыше 110.

На данном этапе целесообразно осуществлять подготовку на трамплинах в следующем соотношении:

К-60–15%, К-90–65%, К-120–35%

Рекомендуемое количество прыжков в год: 800-850 (суммарно на зимнем и летнем покрытии).

Сенситивный период развития физических качеств (способностей) у девушек: абсолютная сила, относительная сила, статическая выносливость, скоростная выносливость, статическая силовая выносливость, ловкость, способность к динамическому равновесию, точность.

Сенситивный период развития физических качеств (способностей) у юношей: абсолютная сила, относительная сила, способность к выполнению одиночных локальных действий с максимальной скоростью, общая выносливость, статическая силовая выносливость, скоростно-силовые способности, ловкость, способность к ориентированию в пространстве, способность к динамическому равновесию, способность к перестроению двигательных действий.

Соотношение общей и специализированной подготовки: 30-70%.

Развитие технических/двигательных навыков: разновидности прыжков, упражнения в равновесии.

Как и на этапе совершенствования спортивного мастерства Программа предусматривает реализацию видов и компонентов подготовки, реализуемых ранее. Упражнения общей и специальной физической направленности выполняются со значительным усложнением координации движений, увеличением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

Применяется сопряженный метод развития специальных физических качеств (способностей) и технике прыжка на лыжах с трамплина. Продолжается активное совершенствование техники двигательных действий, увеличивается доля упражнений, выполняемых на неустойчивых, движущихся опорах, в без опорном положении (в экипировке и без). На данном этапе подготовки для совершенствования технических навыков используются тренажеры, которые моделируют действия, совершаемые спортсменами в различных фазах прыжка.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены занимаются по индивидуальным планам подготовки, содержание и наполняемость которых определяется непосредственно личным тренером-преподавателем спортсмена. Подготовка с

каждым спортсменом имеет сугубо индивидуальный характер. Подбор технических упражнений производится с учетом антропометрических данных спортсменов.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка на этапах ССМ и ВСМ формирует знания, составляющие научный базис подготовки спортсмена (принципы и закономерности спортивной подготовки, естественно - научные и гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.); спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах спортивных соревнований, спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методики построения учебно-тренировочного занятия, вне тренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни и питания, о восстановительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля, материально-технических, организационно-методических условиях занятий спортом и т.д. (Л.П. Матвеев, 1977; Ю.Ф. Курамшин, 1981).

Развитие интеллектуальных способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта, осуществляется путем выполнения специальных заданий и способов организации занятий, побуждающих спортсмена к творческим проявлениям при создании новых вариантов техники движений, разработке оригинальной тактики состязаний, совершенствованию средств и методов подготовки.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка на этапах ССМ и ВСМ предполагает использование упражнений повышенной трудности – обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей. К числу таких упражнений можно отнести выполнение комбинации в условиях недостаточной или переменной освещенности, незначительных неисправностях оборудования, шум, повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения, утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – направлена непосредственно на подготовку к конкретному главному старту (другие соревнования служат как средством подготовки, подводки к главному). Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную, перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации); разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления. Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевою настройку,

связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

4.2. Учебно-тематический план

Освоение теоретических знаний в процессе подготовки спортсменов происходит на всех этапах спортивной подготовки. Учебный материал должен быть построен с учетом индивидуальных особенностей и уровнем развития обучающихся.

В таблице 16 представлен рекомендуемый учебно-тематический план, темы по теоретической подготовке.

**Учебно-тематический план по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»
на этапах многолетней спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические	май	Понятие о технических

	основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта		элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный

			олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и

			хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и

			методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных

			средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно- тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентны й процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Прыжки на лыжах с трамплина – зимний олимпийский вид спорта, который включает прыжки на лыжах со специально оборудованных характеризующиеся сложной техникой, требующей от спортсмена смелости, ловкости, быстроты и совершенной координации движений. Прыжки на лыжах совершают со специально оборудованных трамплинов. Составными частями трамплина являются стартовая площадка, гора разгона, стол отрыва с уклоном примерно 10° , гора приземления, площадка выката и остановки.

Соревновательное упражнение (прыжок) состоит из пяти основных фаз: разгона, отталкивания, полёта, приземления и выката, выполнение каждой из которых имеет свою специфику. Спортсмен, совершающий разгон, находясь в условиях нарастающей скорости, должен принять устойчивое и оптимальное положение «стойки разгона» для выполнения отталкивания от стола отрыва. В момент отталкивания спортсмену требуется совершить технически точное и своевременное разгибание ног, позволяющее принять наиболее выгодное аэродинамическое положение тела в фазе формирования и выйти на наиболее высокую траекторию в полете, с минимальной потерей скорости. В полете от спортсмена требуется сохранение баланса между движениями собственного тела и лыж на всем его протяжении. Во время фазы приземления спортсмен из без опорного положения, принимая позицию «телемарк», выполняет безопасный переход к устойчивому скольжению и остановке на горе приземления и контр уклоне.

На всех этапах тренировочного процесса большое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке.

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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие трамплина для прыжков на лыжах;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и

спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 17, 18);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 19, 20);

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.

Таблица 17

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудование, 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

²С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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)	штук	2
46.	Щетки для обработки лыж	штук	10
47.	Электромегафон	штук	3

Таблица 18

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.											
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Вставки для	компл	на обучающе-	-	-	1	1	1	1	2	1

	прыжковых ботинок	ект	гося								
2	Клипсы для прыжковых креплений	компл ект	на обучающе-гося	-	-	2	1	3	1	3	1
3	Крепления лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	на обучающе-гося	-	-	2	1	3	1	4	1
4	Лыжи для прыжков с трамплина	пар	на обучающе-гося	-	-	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 температур ы (упаковка не менее 180 г)	штук	на группу обучающихся	-	-	15	1	15	1	20	1
7	Парафин с низким содержание м фтора различной температур ы (упаковка не менее 180 г	штук	на группу обучающихся	-	-	15	1	15	1	20	1
8	Парафин с высоким содержание м фтора различной температур ы (упаковка не менее 180 г	штук	на группу обучающихся	-	-	15	1	15	1	20	1
9	Пятка для прыжковых креплений	комп-лект	на обучающе-гося	-	-	1	2	1	2	1	2
10	Смазка для кантов лыж	банка	на группу обучающихся	-	-	5	1	5	1	10	1

11	Столбики для прыжковых креплений	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
12	Ускоритель лыжный (30 гр.) (для различной температуры)	банка	на группу обучающихся	-	-	10	1	10	1	20	1

Таблица 19

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Комбинезон для прыжков	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным

10. Лекарства и БАД в спорте / Под общ.ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. – М.: «Литтерра», 2003.

11. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М.: Советский спорт, 2003.

12. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта: Монография. - М., 1991.

13. Масальгин Н.А., Фалалеев А.Г., Жиляков 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.

14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

15. Пункенхофер Р. Введение в теорию практику прыжков на лыжах с трамплина для молодежи в школах и обществах // Реферативный сборник. — Австрия, 1990.

16. Правила соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина // Федерация прыжков на лыжах с трамплина. - М., 2010.

17. Прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье: Программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Под ред. Грозина Е.А. - Л., 1978.

18. Система подготовки спортивного резерва / Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

19. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, ВЛ. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.

20. Средства специальной подготовки, обеспечивающие повышение работоспособности высококвалифицированных лыжников-прыгунов и методика их использования в годичном цикле //Вопросы совершенствования методов спортивной тренировки и массовых форм физической культуры. - Л.,1981.

21. Фалалеев А.Г., Масальгин Н.А., Жиляков А.А. Координация функций ЦНС при адаптации спортсмена к нагрузкам скоростно-силового характера // Средства, методы и механизмы адаптации человека к мышечной деятельности. - Хабаровск, 1990.

22. Швамадер Х., Мюмер Е. Факторы, влияющие на взрывной характер отталкивания // Тезисы докладов по материалам ФИС. - Австрия, 2001.

Перечень интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации;

2. <http://www.rusada.ru/> – Российское антидопинговое агентство;

3. <https://www.wada-ama.org/> – Всемирное антидопинговое агентство;

4. <http://www.roc.ru/> – Олимпийский комитет России;

5. <http://www.olympic.org/> – Международный Олимпийский комитет;

6. <https://www.skijumpingrus.ru/> – Общероссийская общественная организация «Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России».