Министерство спорта Нижегородской области

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «НИЖЕГОДСКАЯ ОБЛАСТНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ПРЫЖКАМ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА И ЛЫЖНОМУ ДВОЕБОРЬЮ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ДО НОСШОР
по прыжкам на лыжах с трамплина
и лыжному двоеборью

_____ Е.В.Вашурин
(подпись)

9 января 2024 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

(этап начальной подготовки; учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации); совершенствование спортивного мастерства; высшее спортивное мастерство)

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (далее – Программа) разработана на основе «Примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 декабря 2022 г. № 1165, предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 2 ноября 2022 г. № 907.

2. 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 вида спорта прыжки на лыжах с трамплина.

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

Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учёт индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), напряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать

оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Прыжки на лыжах с трамплина – это зимний вид спорта, который включает прыжки на лыжах со специально оборудованных для этого трамплинов, характеризующиеся сложной техникой, требующей от спортсмена смелости, ловкости, быстроты и совершенной координации движений.

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.

Классификация трамплинов по расчётной длине прыжка (её также называют мощностью трамплина) представлена в таблице № 1.

Таблица № 1.

Классификация трамплинов:

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

Примечание:

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

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

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

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

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

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

Спортивные дисциплины вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 2.

Таблица № 2

Номер-код вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина» 0410005611Я
Спортивные дисциплины вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»:

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

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

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

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

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

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

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы.

Таблица №3

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, 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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №4

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

Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (*Положение об оплате труда*).

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
Основными формами спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» являются:

- ✓ учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;
- ✓ учебно-тренировочные мероприятия (Таблица №5)

Таблица №5

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)

	мероприятий	(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершен-ствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- ✓ спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности

Таблица №6

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификациии правилам вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Годовой тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса,

а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

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

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

Годовой тренировочный план представлен в Приложении № 1 настоящей Программы.

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.

Таблица №6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап	Этап совершенство-вания	Этап высшего спортивного

	мероприятия			спортивной специализации)		спортивного мастерства	мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	52-57	44-56	42-52	28-36	27-30	24-29
2.	Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11	16-20	29-37	35-40	33-37
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4-6	6-8	8-10	10-12	14-16
4.	Техническая подготовка (%)	25-33	26-34	20-26	17-23	12-16	16-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	2-6	2-6	2-6	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется НОСШОР на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в приложении №2 к Программе.

Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу 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 соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:
- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров впробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом

запрещеннойсубстанции или запрещенного метода.

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом состороны спортсмена или персонала спортсмена.

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Онлайн обучение насайте РУСАДА		Инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	**Заместитель директора по спортивной работе** (с согласования ответственного за антидопинговое обеспечение в регионе)	1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	**Заместитель директора по спортивной работе** (с согласования ответственного за антидопинговое обеспечение в регионе)	По назначению

	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	**Заместитель директора по спортивной работе** (с согласования ответственного за антидопинговое обеспечение в регионе)	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства **Этап высшего спортивного мастерства**	Онлайн обучение насайте РУСАДА		Инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	**Заместитель директора по спортивной работе** (с согласования ответственного за антидопинговое обеспечение в регионе)	1 раз в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов на постоянной основе необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач образовательной программы спортивной подготовки является формирование и привитие базовых инструкторских и судейских навыков. Решение этой задачи целесообразно начинать с учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации.

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

Обучающиеся должны владеть принятой у прыгунов на лыжах с трамплина терминологией и основами методики построения учебно-тренировочного занятия.

Обучающиеся должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминок и тренировочных упражнений, фрагменты учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способности спортсменов анализировать технику прыжка на лыжах с трамплина, находить ошибки и уметь их исправлять.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина, привлечению обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей, ведению протоколов соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- ведение спортивного дневника с учетом тренировочных и соревновательных нагрузок;
- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на неделю, этап, годичный цикл подготовки;
- анализ выступления и результатов на соревнованиях (свой и соперников);
- проведение учебно - тренировочных занятий по физической и технической подготовке в группах начальной подготовки;
- составление положения о соревнованиях, практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района и города;
- организация и судейство районных и городских соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.

Таблица №8

Примерный план инструкторской и судейской практики:

№ п/п	Содержание мероприятия	УТГ 1-3 год	УТГ 4-5 год	ССМ	ВСМ
	Инструкторская практика				
1	Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки	+	+	+	-
2	Подача строевых команд без лыж и с лыжами	+	+		-
3	Подача разрешающих и запрещающих команд	+	+		-
4	Показ отдельных элементов техники прыжка	-	+	+	+
5	Объяснение техники разгона и приземления	-	+	+	+
6	Составление комплексов разминки перед соревнованиями	-	+	+	+

7	Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия	-	-	+	+
8	Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической подготовке для групп начальной подготовки	-	+	+	-
9	Составление планов-конспектов тренировочных занятий по технической подготовке для групп начальной подготовки	-	-	+	+
10	Проведение бесед с юными спортсменами	-	-	+	+
11	Проведение частей тренировочного занятия	-	-	+	+
	Судейская практика				
1	Обязанности и права участников соревнований	+	+	+	-
2	Общие обязанности судей	+	+	+	-
3	Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на приземлении, судей на оценке	-	-	+	+
4	Понятие оценки техники прыжка на лыжах с трамплина	+	+	+	-
5	Определение места приземления прыгуна и длины прыжка	-	+	+	+
6	Выполнение обязанностей судьи	-	-	+	+
7	Участие в подготовке горы приземления	-	-	+	+
8	Ознакомление и заполнение карточки участника соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина	-	-	+	+
9	Судейство соревнований по ОФП	-	-	+	+
10	Судейство соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина в НОСШОР	-	-	+	+
11	Помощь в организации и проведении соревнований городского и областного уровней	-	-	+	+
12	Выполнение обязанностей судьи, секретаря	-	-	-	+

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применении восстановительных средств.

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

Медико-биологические средства восстановления.

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

Основные принципы питания обучающихся:

1. Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок.
2. Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям.
3. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления.
4. Использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях.
5. Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.).
6. Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами.
7. Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.
8. Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

Психологические средства восстановления.

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Таблица №9

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических	Восстановление функционального	Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на	Чередование различных видов нагрузок и

качеств с учётом избранного вида спорта	состояния организма и работоспособности	тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, высшее спортивное мастерство.			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности уровню подготовленности спортсменов	Массаж Искусственная активизация мышц Упражнения на растяжение Разминка Психорегуляция мобилизующей направленности	5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 С 3 мин 3 мин 10-20 мин Само-и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (Встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки 3-8 мин Само-и гетерорегуляция 3 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардио респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, Душ: –тёплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мыщцспины(включая шейно воротниковую зону и паравертебрально). Душ -тёплый/умеренно -умеренно-холодный/тёплый.	8 – 10 мин 5 – 10 мин 5 мин

		Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, фито сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж, Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция и гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая к новому циклу	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течении нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

III. Система контроля

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-тренировочной 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 не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- 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;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Оценка результатов освоения Программы.

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

Проведение зачета по теоретической подготовке осуществляется тренером – преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений.

Контрольные и контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более			
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			20	17	20	17
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			25	20	25	20

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145

2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5.0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			60	55
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5.0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			70	63
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение емуили ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решение серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

IV. Рабочая программа по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»

ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ.

❖ Организационно-методические рекомендации к построению этапа НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:

На этап начальной подготовки зачисление производится на основании заявления от родителей (законных представителей), справки о допуске к занятиям лыжным видом спорта и по результатам индивидуального отбора.

Основными задачами этапа начальной подготовки являются:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники прыжков на лыжах с трамплина;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Примерный тематический план тренировочных занятий для этапа начальной подготовки:

№ п/п	Тема	**Год обучения**	
		1	**2-3**
Теоретическая подготовка (в т.ч. тактическая и психологическая):			
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Прыжки на лыжах с трамплина в России и мире.	6	7
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях прыжками на лыжах с трамплина. Лыжный инвентарь, одежда и обувь.	7	8
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	7	8
4	Краткая характеристика техники прыжков с трамплина. Соревнования по прыжкам на лыжах с трамплина.	8	9
	Промежуточная аттестация	2	2

	Итого	**30**	**34**
Практическая подготовка:			
1	Общая физическая подготовка.	164	216
2	Специальная физическая подготовка.	32	42
3	Техническая подготовка.	86	124
4	Классификационные и календарные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий	
	Итого	282	382
	Всего	**312**	**416**

Теоретическая подготовка:

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Прыжки на лыжах с трамплина в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Возникновение прыжков на лыжах с трамплина. Эволюция прыжковых и гоночных лыж, снаряжения лыжника. Классификация трамплинов. Первые соревнования по прыжкам на лыжах и лыжному двоеборью в России и за рубежом. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, одежда и обувь. Поведение на тренировочном занятии. Правила обращения с инвентарем на занятиях. Правила ухода за лыжным инвентарем и снаряжением и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Краткая характеристика техники прыжков с трамплина. Соревнования по прыжкам на лыжах с трамплина. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные понятия техники прыжков с трамплина: старт, разгон, отталкивание, полет, приземление, остановка. Способы

торможений. Типичные ошибки при освоении технических элементов прыжка с трамплина. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих и гимнастических упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка. Горнолыжная подготовка, имитационные прыжковые упражнения. Различные прыжковые упражнения и многоскоки направленные на укрепление суставно-связочного аппарата мышц ног, развитие скоростно-силовых качеств. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка. Обучение основам техники прыжка на лыжах с трамплина. Обучение специальным упражнениям, направленным на прочное усвоение техники спуска в стойке с горы приземления, скатывание с небольших учебных трамплинов с постепенным усилением отталкивания, закрепление техники отдельных фаз прыжка в последовательности: разгон, приземление, отталкивание, полет, освоение наклона при выполнении отталкивания и полета, совершенствование отдельных фаз прыжка на трамплинах К – 20. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов скользящей «елочкой». Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (скоростно-силовых способностей, общей выносливости, быстроты, координации); участие в 3 - 6 соревнованиях в годичном цикле тренировки.

❖ Организационно-методические рекомендации к построению УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (этап спортивной специализации):

На этап спортивной специализации зачисление производится на основании заявления от родителей (законных представителей), справки о допуске к занятиям видом спорта прыжки на лыжах с трамплина и по результатам индивидуального отбора.

Обучающиеся из других спортивных школ переводятся на основе справки, подтверждающей этап спортивной подготовки.

Основные задачи тренировочного этапа:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение и совершенствование техники прыжков на лыжах с трамплина;
- воспитание специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе заключается в овладении техникой прыжков на лыжах с трамплина, физической и специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, координационных возможностей, способствующих овладению техникой прыжков на лыжах с трамплина.

Окончание тренировочного этапа подготовки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность организма юного спортсмена. Формируется устойчивость к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения.

Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно может отражаться на становлении спортивного мастерства.

Примерный тематический план учебно - тренировочных занятий для групп учебно - тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

№ п/п	Тема	**Год обучения**	
		1-2	**3-5**
Теоретическая подготовка			
1	Прыжки на лыжах с трамплина в мире, России, школе.	2	2
2	Спорт и здоровье.	2	2
3	Лыжный инвентарь и экипировка.	2	2
4	Основы техники прыжка на лыжах с трамплина.	2	2

5	Правила соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.	2	2
6	Перспективы подготовки юных прыгунов на лыжах с трамплина в спортивной школе.	2	2
7	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.	2	3
8	Основы методики тренировки прыгунов на лыжах с трамплина.	2	3
	Промежуточная аттестация	2	1
Тактическая подготовка		18	21
Психологическая подготовка		15	18
	Итого	**51**	**60**
Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка.	306	321
2	Специальная физическая подготовка.	117	345
3	Техническая подготовка.	150	210
4	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Согласно плану спортивных мероприятий	
	Итого	573	876
	Всего	**624**	**936**

Теоретическая подготовка:

Прыжки на лыжах с трамплина в мире, России, школе. Прыжки на лыжах с трамплина в программе Олимпийских игр. Чемпионат и Кубок мира по лыжному двоеборью. Результаты выступлений российских прыгунов на лыжах с трамплина на международной арене. Всероссийские и региональные соревнования юных прыгунов на лыжах с трамплина. История спортивной школы, достижения и традиции.

Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание обучающегося. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении и восстановлении.

Лыжный инвентарь и экипировка. Выбор лыж и подготовка к эксплуатации. Экипировка прыгунов на лыжах с трамплина, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных парафинов и ускорителей. Особенности их применения и хранения.

Основы техники прыжка на лыжах с трамплина. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Характеристика

показателей техники основных фаз прыжка на лыжах. Типичные ошибки при выполнении старта, разгона, отталкивания, полета, приземления и выката. Углубленное изучение фазовой структуры прыжка с трамплина по динамическим и кинематическим характеристикам. Углубленное изучение фазовой структуры коньковых лыжных ходов по динамическим и кинематическим характеристикам. Индивидуальный анализ техники прыгунов на лыжах с трамплина тренировочной группы.

Правила соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина. Возрастные группы прыгунов на лыжах с трамплина. Допустимая мощность трамплинов в прыжках на лыжах с трамплина. Обязанности и права участников соревнований. Классификация трамплинов в соответствии с критической мощностью. Измерение длины прыжка и подсчет результата. Определение результатов индивидуальных соревнований. Командные соревнования.

Перспективы подготовки юных прыгунов на лыжах с трамплина в спортивной школе. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков физической и технической подготовленности и путей повышения спортивного мастерства прыгунов на лыжах с трамплина учебно - тренировочной группы(спортивной специализации).

Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность прыгунов на лыжах с трамплина. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния обучающихся учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед прыжковыми тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Основы методики тренировки прыгунов на лыжах с трамплина. Основные средства и методы физической подготовки прыгунов на лыжах с трамплина. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной направленности и интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка. На учебно - тренировочном этапе подготовки прыгунов на лыжах с трамплина значительно увеличивается объем тренировочных средств, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. Широко применяются прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки через барьеры,

ускорения на коротких отрезках, прыжки в глубину, акробатические упражнения, прыжки на батуте и др.). Для развития силы применяются упражнения с отягощениями. Для развития общей выносливости применяются циклические упражнения аэробной направленности: бег, ходьба, плавание, гребля. По прежнему большое внимание в тренировочном процессе необходимо уделять спортивным играм волейболу, баскетболу, гандболу, футболу и др.

Специальная физическая подготовка. На учебно - тренировочном этапе подготовки существенно возрастает объем специальных тренировочных средств на летне-осеннем этапе годичного цикла начинают прыгать с трамплинов с искусственным покрытием. Прыжковая подготовка осуществляется на трамплинах К – 30, К – 50, К – 70, К - 90. Возрастает объем упражнений, выполняемых повторным и интервальным методами тренировки.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки на учебно - тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов техники прыжка с трамплина (аэродинамические качества полета, скорость отталкивания, угол вылета). Основными тренировочными средствами технического совершенствования являются прыжки с трамплина (в усложненных и облегченных условиях) и имитационные упражнения (отработка аэродинамической стойки разгона, приобретение навыка скольжения на искусственном покрытии на прыжковых лыжах; отработка отталкивания с укороченного разгона на маленьких трамплинах; имитация фазы полета в зале с применением лонжи, с помощью разного рода статических упражнений; отработка приземления с помощью упражнений на местности и на снегу, трамплине с искусственным и снежным покрытием; имитационные упражнения, направленные на совершенствование техники прыжка при спрыгивании с уступов различной высоты и т.д.). В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На учебно - тренировочном этапе совершенствование гоночной техники теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

❖ Организационно-методические рекомендации к построению ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисление спортсмена производится по результатам индивидуального отбора и выполнения (подтверждение) разряда «Кандидат в мастера спорта».

Этап совершенствования спортивного мастерства в прыжках на лыжах с трамплина совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта), достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом, особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Обучающийся должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в прыжках с трамплина.

Примерный тематический план тренировочных занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства:

№ п/п	Тема	Год обучения
Теоретическая подготовка:		
1	Основы совершенствования спортивного мастерства.	5
2	Основы методики тренировки.	5
3	Анализ соревновательной деятельности.	5
4	Основы комплексного контроля в системе подготовки прыгуна на лыжах с трамплина.	6
5	Восстановительные средства и мероприятия.	6
	Промежуточная аттестация	1
Тактическая подготовка		28
Психологическая подготовка		24
	Итого	**80**
Практическая подготовка:		
1	Общая физическая подготовка.	408
2	Специальная физическая подготовка.	560
3	Техническая подготовка.	200

4	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Согласно плану спортивных мероприятий
	Итого	1168
	Всего	**1248**

Теоретическая подготовка:

Основы совершенствования спортивного мастерства. Современные тенденции развития прыжков на лыжах с трамплина. Классификация трамплинов. Биомеханические характеристики фазовой структуры прыжка с трамплина (старт – разгон, отталкивание, полет, приземление – выкат**)**. Особенности формирования индивидуальной техники прыжка с трамплина. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования специальной подготовки (технико-тактического мастерства, общей и специальной физической подготовленности, повышение мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергообеспечения) на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

Основы методики тренировки. Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке прыжков на лыжах с трамплина по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных качеств на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных прыгунов на лыжах с трамплина. Особенности управления учебно - тренировочным процессом. Закономерности построения учебно - тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки прыгунов на лыжах с трамплина различной квалификации.

Анализ соревновательной деятельности. Особенности соревновательной деятельности прыгунов на лыжах с трамплина. Индивидуальная оценка технического мастерства при выполнении прыжков с трамплинов различной мощности и различных погодных условиях. Анализ выступлений прыгунов на лыжах с трамплина и высокой квалификации в течение соревновательного периода. Основные аспекты соревновательной подготовки.

Основы комплексного контроля в системе подготовки прыгунов на лыжах с трамплина. Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Этапный комплексный контроль. Текущий и оперативный контроль. Методика этапного, текущего и оперативного контроля технико-тактического мастерства, физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных прыгунов на лыжах с трамплина. Анализ индивидуальной

динамики результатов врачебно-педагогического обследования обучающихся группы в годичном цикле подготовки.

Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: соотношение прыжковой подготовки, 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 и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях соревнований и учебно - тренировочного сбора.

Практическая подготовка:

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

Специальная физическая подготовка. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в подготовке прыгунов на лыжах с трамплина преобладают специальные тренировочные средства. На летне-осеннем этапе годичного цикла прыжковая подготовка осуществляется на трамплинах различной мощности с искусственным покрытием. На осенне-зимнем этапе годичного цикла и в соревновательном периоде прыжковая подготовка осуществляется на трамплинах К – 70, К – 90, К - 120. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства существенно увеличивается объем соревновательных нагрузок. Основная гоночная подготовка осуществляется на трассах с большим перепадом высот.

Техническая подготовка. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация. Эта стадия технического

совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки прыгунов на лыжах с трамплина, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов. Педагогические задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства сводятся к следующим:

1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности прыгунов на лыжах с трамплина;

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

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

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

❖ Организационно-методические рекомендации к построению ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:

На этапе высшего спортивного мастерства зачисляются по результатам индивидуального отбора спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования нормы «Мастера спорта».

Возраст обучающегося не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа ВСМ.

Учебно - тренировочная работа в этих группах строится из расчета 24 - 32 часа в неделю.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства:
- укрепление здоровья;
- повышение уровня теоретических знаний;
- совершенствование основных элементов техники прыжков на лыжах с

трамплина;

- приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга.

Примерный тематический план тренировочных занятий для этапа высшего спортивного мастерства:

№ п/п	Тема	Год обучения
1	Теоретическая подготовка (в т.ч. тактическая и психологическая)	128
2	Общая физическая подготовка.	500
3	Специальная физическая подготовка.	700
4	Техническая подготовка.	336
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Согласно плану спортивных мероприятий
	Всего	**1664**

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

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

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

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

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами учебно - тренировочный процесс все более индивидуализируется. Обучающиеся используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-

тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

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

Рациональное построение тренировки начинается с определения ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность выступлений прыжков на лыжах с трамплина в соревнованиях.

Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

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

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

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

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

Принимая во внимание важность мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергосбережения, нельзя забывать, что обучающемуся постоянно приходится преодолевать сопротивление внешней среды. Поэтому для сохранения и тем более для повышения соревновательной скорости необходимо на

протяжении длительного времени поддерживать высокий уровень развиваемых физических усилий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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)[1];

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баланс борд	штук	3
2.	Барьер легкоатлетический регулируемый по высоте	штук	20
3.	Батут спортивный со страховочными столами и матами	штук	1
4.	Бревно гимнастическое	штук	1
5.	Брусья гимнастические	штук	1
6.	Весы медицинские (электронные)	штук	3
7.	Видеокамера высокоскоростная	штук	1
8.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
9.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	5
10.	Доска информационная магнитно-маркерная	штук	2
11.	Жгут резиновый спортивный	штук	10
12.	Жилет с отягощением	штук	5
13.	Измеритель скорости ветра	штук	1
14.	Коврик гимнастический	штук	10
15.	Конь гимнастический	штук	1
16.	Коньки роликовые	пар	10
17.	Координационная лестница	штук	5

[1]с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

18.	Крепления лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	10
19.	Лыжи для прыжков с трамплина	пар	10
20.	Мази лыжные (для различной температуры)	штук	50
21.	Мат гимнастический	штук	5
22.	Мостик гимнастический	штук	1
23.	Мяч баскетбольный	штук	5
24.	Мяч волейбольный	штук	5
25.	Мяч футбольный	штук	5
26.	Мячи набивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
27.	Накаточный инструмент с 3 роликами	комплект	2
28.	Перекладина гимнастическая	штук	1
29.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	штук	1
30.	Пояс утяжелительный	штук	5
31.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
32.	Секундомер электронный	штук	5
33.	Скакалка гимнастическая	штук	10
34.	Скамейка гимнастическая	штук	4
35.	Скейтборд/лонгборд	штук	5
36.	Слэклайн	штук	2
37.	Стенка гимнастическая	штук	
38.	Степ платформа	штук	10
39.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	2
40.	Струбцина для прыжковых лыж	штук	6
41.	Термометр для измерения температуры воздуха (наружный)	штук	4
42.	Тренажер для жима ногами	штук	1
43.	Утюг для смазки лыж	штук	2
44.	Утяжелители для ног	штук	20
45.	Штанга тяжелоатлетическая (комплект 185 кг)	штук	2
46.	Щетки для обработки лыж	штук	10
47.	Электромегафон	штук	3

- 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

- 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.

Кадровые условия реализации Программы:

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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 22.05.2022, регистрационный № 68615),профессиональным стандартом«Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Информационно-методические условия реализации Программы

Литература:

1	Действующие правила соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.
2	Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта "Прыжки на лыжах с трамплина" (утверждено приказом Министерства спорта Российской Федерации от 5 июля 2013 г. N 528, зарегистрировано в Минюсте России 30 июля 2013 г. N 29204).
3	Прыжки на лыжах с трамплина. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва - 1984.
4	Р.Гюртлер. Специальная методика тренировки в прыжках на лыжах с трамплина
5	С.А.Зубков, А.Н.Арефьев. Методические разработки по технике и методике прыжков на лыжах с трамплина.
6	Сахарнов С. А. Современная техника прыжков на лыжах с трамплина. (Нижний Новгород 2004)
7	Лыжное двоеборье. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва - 1984.
8	Средства тренировки общей и специальной направленности в подготовке квалифицированных лыжников – двоеборцев. Злыднев А.А. к.п.н., с.н.с.; Захаров Г.Г., м.н.с. (ФГБУ СПБНИИФК).
9	Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта "Лыжное двоеборье" (утверждено приказом Министерства спорта и туризма России от 23.11.2010 г. № 1257
10	Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой.- СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003.
11	Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.
12	Физиология человека/ Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1970.
13	Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
14	Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004.
15	Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981.
16	Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФИС, 1974.
17	Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев, «Олимпийская литература», 2005.
18	Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.
19	Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Всероссийский реестр видов спорта. [Электронный ресурс]. URL: //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/.
2. Единая всероссийская спортивная классификация [Электронный ресурс]. URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/
3. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях [Электронный ресурс]. URL: //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/.
4. Сайт Федерации прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России [Электронный ресурс]. URL:http://www.skijumpingrus.ru/.
5. Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. URL: http://www.rusada.ru/.
6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] https://www.minsport.gov.ru/ (дата обращения: 17.12.2022).
7. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] https://www.wada-ama.org/ (дата обращения: 17.12.2022).
8. Приказ Минспорта России от 09.03.2016 г. № 226 (ред. от 15.10.2018) «Об утверждении правил вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»: [Электронный ресурс]. URL: https://base.garant.ru/71588544/
9. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/;
10. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: Pttp://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/;
11. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 134н «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» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий». URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74898631/.
12. Приказ Минспорта России от 02.11.2022 N 907 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина". URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_433761/
13. Международная Федерация лыжного спорта (FIS) http://www.fis-ski.com/
14. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/
15. Олимпийский комитет России http://www.olympic.ru/
16. Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России http://www.skijumpingrus.com/

17. Министерство спорта Нижегородской области https://sport.government-nnov.ru/

18. Министерство образования Нижегородской области http://minobr.government-nnov.ru/

19. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры"http://lib.sportedu.ru/Press/

Приложение № 1

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 спортивногомастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-16	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		234-312	312-416	520-832	832-936	1040-1248	1248-1664
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		4	1
1.	Общая физическая подготовка	164	216	306	321	408	500
2.	Специальная физическая подготовка	32	42	117	345	560	700
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	Согласно плану физкультурных и спортивных мероприятий				
4.	Техническая подготовка	86	124	150	210	200	336
5.	Тактическая подготовка	10	12	18	21	28	44
6.	Теоретическая подготовка	10	12	18	21	28	44
7.	Психологическая подготовка	10	10	15	18	24	40
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Согласно плану-графика проведения контроля и тестирования					
9.	Инструкторская практика	-	-	Согласно плану физкультурных и спортивных мероприятий			
10.	Судейская практика	-	-	Согласно плану физкультурных и спортивных мероприятий			

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Согласно плану прохождения УМО и ЭМО					
12.	Восстановительные мероприятия	Согласно плану (по необходимости)					
Общее количество часов в год		312	416	624	936	Выполнение индивидуального плана образовательной программы спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана образовательной программы спортивной подготовки

Приложение № 2

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; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровье сбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года

		средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (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
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 мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и	В течение года

		их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	

Приложение № 3

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	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	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки.Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, повиду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося	≈200	январь	Современныетенденциисовершенствованиясистемыспортивнойтренировки.

	как многокомпонентный процесс			Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося	≈120	декабрь	Современныетенденциисовершенствованиясистемыспортивнойтренировки.

	как многокомпонентный процесс			Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий