

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИХРЬ»**

Учредитель: муниципальное образование «Пермский муниципальный район». Полномочия и функции дителя осуществляет администрация Пермского муниципального района в лице управления зования администрации муниципального образования «Пермский муниципальный район» на зании нормативных и правовых актов Пермского муниципального района.

Дополнительная предпрофессиональная программа

**«Прыжки на лыжах с трамплина»
(РАБОЧАЯ ПРОГРАММА)**

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
«прыжки на лыжах с трамплина»
(утверждён приказом Министерства спорта РФ от 18.06.2013 г. № 394)
Срок реализации – 8 лет**

Пермский район, д. Кондратово
2016 год

СОГЛАСОВАНО:

На педагогическом совете
МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь»

Протокол № 4
« 28 » апреля 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь»
Худорожков В.Ю.

Приказ № 140 от 28.04.2016г.

Разработчики программы:

Вяткин Александр Евгеньевич – инструктор-методист;

Бачериков Василий Геннадьевич – педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, тренер-преподаватель первой квалификационной категории, Мастер спорта России по биатлону;

Томилов Василий Геннадьевич – тренер-преподаватель по прыжкам на лыжах с трамплина, Мастер спорта по прыжкам на лыжах с трамплина, Бронзовый призёр Кубка России по прыжкам на лыжах с трамплина;

Феоктистова Ольга Владимировна – заместитель директора по УВР.

Рецензенты:

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по прыжкам на лыжах с трамплина в МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контроля нормативов и требования для перевода обучающихся группы последующего этапа подготовки.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

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

Задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Данная Программа направлена на:

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

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

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

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного

процесса, постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок, необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта, повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств, перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

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

Программа имеет срок реализации 8 лет и охватывает этапы подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап – 5 лет;

Учебно-тренировочный процесс организован по системе многолетней спортивной подготовки, что обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Для успешного осуществления многолетней тренировки на каждом её этапе необходимо учитывать следующее:

- Многолетняя подготовка спортсменов всех возрастов рассматривается как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки.

- Изменение нагрузки общей и специальной физической подготовки, соотношение между ними.

- Непрерывное совершенствование спортивной техники.

- Строгое соблюдение принципа постепенности в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Нагрузка на всех этапах многолетней подготовки должна соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

- Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся.

- Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

Основываясь на общих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса, в программах для каждого этапа подготовки разработаны допустимые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности.

Многолетняя подготовка спортсмена осуществляется на основе целого ряда закономерностей и принципов, которые с одной стороны, отражают педагогическую направленность всего процесса, с другой стороны специфику спортивной тренировки в избранном виде спорта.

В группу специфических принципов спортивной тренировки входят следующие:

- Направленность к высшим достижениям. Этот принцип стимулирует поиск наиболее эффективных средств и методов, углублённую специализацию, круглогодичную и многолетнюю работу и т.д.

- Единство общей и специальной подготовки. Общая (всесторонняя) подготовка (физическая, техническая) предшествует углублённой спортивной специализации и сопутствует ей на всем протяжении многолетних занятий, создавая предпосылки для специализации.

- Непрерывность тренировочного процесса. Этот принцип предполагает многолетнюю и круглогодичную тренировку при регулярности занятий на протяжении всего периода активных занятий спортом.

- Постепенное и максимальное увеличение нагрузок. В процессе тренировочных занятий постепенно усложняют задания на протяжении учебного года и этапов подготовки.

- Волнообразное изменение нагрузки. Волнообразный характер нагрузок основан на закономерностях утомления и восстановления, требующих чередования нагрузок и отдыха, изменения величин и характера нагрузок в малых, средних и больших циклах тренировки.

- Цикличность тренировочного процесса. Этот принцип заключается в систематическом повторении относительно законченных структурных его единиц: тренировочных заданий и занятий малых, средних и больших циклов.

Этап начальной подготовки.

Цель этапа:

базовая подготовка для дальнейшей специализации.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники выбранного вида спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий спортом.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, овладение основами техники избранного вида спорта, разносторонняя физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, силовой выносливости. Для зачисления в тренировочные группы обучающиеся выполняют контрольно-переводные нормативы.

Планируемый результат образовательной деятельности на данном этапе:

- состояние здоровья воспитанников,
- устойчивый интерес к занятиям (стабильность состава обучающихся),
- динамика роста индивидуальных показателей общей физической подготовки,
- начальный уровень освоения техники в избранном виде спорта.
- участие в школьных соревнованиях.
- выполнение массовых юношеских спортивных разрядов.

на тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование мотивации для занятий выбранным видом спорта;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

Основная направленность тренировочного этапа - углублённое овладение технико-тактическим арсеналом по выбранному виду спорта.

Для зачисления в тренировочные группы последующих годов на данном этапе обучающиеся выполняют контрольно-переводные нормативы.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

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

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

Таблица 1

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

Таблица 2

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

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

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

2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, при этом максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения осуществляется по решению педагогического совета и оформляется приказом директора ДЮСШ «Вихрь» в соответствии со следующими критериями:

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

Разрядные требования.

Таблица 3

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

- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;

- наличие допуска врача врачебно-физкультурного диспансера к занятиям избранным видом спорта.

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

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

3.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.

Таблица 4

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

3.2. Учебный план тренировочных занятий на 46 недель

Таблица 5

№ п/п	Содержание занятий	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	итого
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	22	22	33	33	48	58	66	308
2	Общая физическая подготовка	125	135	128	221	234	190	199	182	1466
3	Специальная физическая подготовка	25	37	40	88	140	229	290	306	1145
4	Техническая подготовка (избранный вид спорта)	72	80	80	144	163	162	165	150	1058
5	Другие виды спорта и подвижные игры	27	30	30	33	35	41	41	41	276
6	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика	11	18	22	33	39	66	75	83	347
7	Углубленное медицинское обследование	В соответствии с планом диспансеризации								
8	Восстановительные	В соответствии с планом								

мероприятия									
Всего часов в год в учебной группе	276	414	414	552	644	736	828	828	4600
Всего часов в неделю	6	9	9	12	14	16	18	18	

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

4.1. Организационно-методические указания для групп начальной подготовки.

4.1.1. Основные цели этапа начальной подготовки.

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

Воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности

4.1.2. Учебный материал для групп начальной подготовки.

1. Теория.
2. Общая физическая подготовка:
 - общеразвивающие упражнения;
 - беговые упражнения (кросс);
 - бег на коротких отрезках;
 - прыжки, многоскоки.
3. Специальная физическая подготовка:
 - специальные упражнения;
 - прыжки с двух ног на две;
 - упражнения на тренажерах.
4. Техническая подготовка:
 - горнолыжная подготовка;
 - передвижение на гоночных лыжах;
 - спуски с горы приземления;
 - прыжки на лыжах с трамплина К-5, К-10, К-40.
5. Другие виды спорта и подвижные игры:
 - снарядовая гимнастика, акробатика;
 - спортивные и подвижные игры;
 - плавание, прыжки в воду.
6. Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация:
 - участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;
 - сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
 - сдача зачётов по теоретической подготовке.

4.1.3. Задачи годового тренировочного цикла для групп начальной подготовки.

1. Развитие общей выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, координации движений.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Ознакомление с основами техники прыжка на лыжах.
4. Обучение отдельным элементам техники прыжка на лыжах.
5. Обучение техники прыжка в целом.

6. Освоить навыки владения лыжами как снарядом и передвижение на гоночных и прыжковых лыжах;

7. Овладеть движениями отдельных элементов техники прыжка на лыжах с трамплина;

8. Обучение умению схематично представлять и анализировать действия и движения, встречающиеся при передвижении на гоночных лыжах и прыжках на лыжах с трамплина.

9. Совершенствование элементов горнолыжной техники и координации.

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

Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения в равновесии ходьба по гимнастической скамейке; то же с закрытыми глазами; то же на носках и с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба по натянутому канату, тросу, по гимнастической скамейке и бревну (высота по 50 см), повороты на носках на 180° -360°. Прыжки на носках.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Велосипед. Велосипедные прогулки по пересеченной местности.

Общая лыжная подготовка.

Основные строевые приемы с лыжами в руках и на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Основы техники передвижения попеременными двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажными ходами. Изучение преодоления подъемов ступающим шагом, «лесенкой», «Елочкой». Спуски с гор различной крутизны в основной стойке. Торможение «плугом», «полуплугом». Повороты в движении: переступанием, «полуплугом», «плугом». Прогулки по пересеченной местности до двух часов. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции до двух километров.

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

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

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

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

Техническая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Второе требование – морально-волевая подготовленность прыгуна.

Упражнения для развития и воспитания морально-волевых качеств:

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

Третье требование – общефизическая подготовка.

Здесь применяются упражнения на развитие и совершенствование ритмики, гибкости, ловкости, равновесия, силы, быстроты, выносливости, координации движений, грации, пластики, общеразвивающие упражнения гимнастического, легкоатлетического характера в положении стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, одиночные и парные, утреннюю гимнастику, ритмические танцы под музыку. Упражнения с теннисными, футбольными, волейбольными, баскетбольными мячами, скакалками, гимнастическими и лыжными палками на месте и в движении шагом, бегом, прыжками на одной, двух ногах;

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

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

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

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

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

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

- упражнения на брусьях, низкой и высокой перекладинах;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- приземление,

- разгон,

- отталкивание,

- полет

Такая последовательность обучения неслучайна, так как занимающиеся после этого чувствуют себя намного устойчивее при спусках с гор на лыжах. В начале обучения все элементы прыжка выполняются на месте без лыж, затем на коротких лыжах без палок в средней, низкой, высокой стойках со склонов различной крутизны, выполнение стойки приземления с выдвинутой ногой вперед «телемарк», на ровном месте без прыжка и прыжком вверх с опорой на палки, спуски на лыжах с выдвижением левой, правой лыжи без прыжка и после прыжка на длинной горе учебного склона с выполнением разножки через каждые 6-10 м, спуски на одной лыже со склонов различной крутизны: «пистолетиком» на правой, левой лыже, спуски на одной лыже в положении «стрельба с колена», коньковым шагом.

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

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

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

Изучение техники полета:

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

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

Восстановительные мероприятия.

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

Медицинское обеспечение.

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

4.2. Организационно-методические указания для групп тренировочного этапа

4.2.1. Основные цели тренировочного этапа.

1. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Углубленное изучение основных элементов техники прыжков на лыжах с трамплина.
3. Приобретение соревновательного опыта.

4. Освоение навыков в организации и проведении соревнований.

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

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

1. Теория.

2. Общая физическая подготовка:

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

3. Специальная физическая подготовка:

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

4. Техническая подготовка:

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

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

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

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

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

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

1. Развитие общей выносливости, ловкости, быстроты, координации движений.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Развитие силы и гибкости.
4. Совершенствование техники отдельных фаз прыжков на лыжах с трамплина.

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

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

1. Теория.

2. Общая физическая подготовка:

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

3. Специальная физическая подготовка:

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

4. Техническая подготовка:

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

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

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

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

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

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

1. Развитие быстроты и укрепление опорно-связочного аппарата нижних конечностей.
2. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движений.
3. Развитие силы и гибкости.
4. Развитие общей выносливости, ловкости и гибкости.
5. Совершенствование техники полета и приземления.
6. Поддержание уровня развития скоростно-силовой подготовленности.
7. Поддержание достигнутого уровня развития выносливости.
8. Совершенствование общей и специальной выносливости.
9. Освоение элементов горнолыжной техники.

10. Освоение элементов техники отталкивания и приземления.
11. Совершенствование ловкости и координации.
12. Совершенствование техники прыжка в целом.

4.2.6. Методические указания по организации тренировочного процесса в группах тренировочного этапа.

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

Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Техническая подготовка.

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

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

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

Круговая тренировка. Комплекс упражнений для формирования специальных двигательных навыков содержит до десяти упражнений, соответствующих по прилагаемому усилию в динамической направленности движениям основных фаз прыжка на лыжах с трамплина: удержание равновесия в стойках разгона и приземления на подвижной и неподвижной опорах; прыжки с опорой на руки в положении полета, то же – на низких брусьях. То же – на гимнастической скамейке из седа верхом; кувырки вперед с последующим принятием стойки разгона верхом; кувырки вперед с последующим принятием стойки разгона; имитация амортизатора; прыжки вверх на ограниченной опоре с приходом в стойку приземления и другие.

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

движения прыжка на лыжах, с которым сходно данное упражнение. Количество повторений «круга» на одном занятии в специально-подготовительном этапе подготовительного периода – три раза, в соревновательном - 1. комплекс применяется в начале основной части последнего занятия недельного микроцикла.

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

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

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

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

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

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

Восстановительные мероприятия.

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

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

Медицинское обеспечение.

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

4.3. Теоретическая подготовка.

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

Он включает в себя: освоение знаний в истории развития и современного состояния прыжков на лыжах с трамплина; об основных закономерностях и методике спортивной тренировки, технике, тактике, правилам и условиям соревнований,

физиологических основах подготовки спортсмена, спортивной гигиене, врачебном контроле и самоконтроле в процессе занятий прыжками на лыжах с трамплина; развитии физических качеств; восстановительные мероприятия.

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

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

Техника. Основы методики обучения и тренировки.

- Роль техники в достижении высот спортивного мастерства в прыжках на лыжах с трамплина.

- Основные понятия о технике прыжка на лыжах с трамплина (старт, разгон, отталкивание, взлет, полет, подход к приземлению, выкат). Аэродинамическая характеристика прыжка на лыжах. Особенности современной техники прыжков на лыжах с трамплина.

- Основные способы передвижения на лыжах. Особенности современной техники прыжков на лыжах с трамплина.

- Основные способы передвижения на лыжах. Механизм движения лыжника. Посадка, толчок руками и ногами, скольжение. Силы, влияющие на движение лыжника. Понятие о цикле движений, ритме, темпе и длине цикла. Чередование движений в цикле хода.

- Движение лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Способы ходов на лыжах и их краткая характеристика. Скользящий шаг как основа техники лыжных ходов. Повороты на лыжах на месте. Техника подъемов на лыжах скользящим и ступающим шагом.

- Спуски с гор. Основные требования к стойкам при спуске. Условия сохранения динамического равновесия. Действия внешних и внутренних сил. Взаимодействие лыж со снежным покровом. Спуски прямо и наискось. Преодоление естественных препятствий (бугра, вала, уступа, выступа, канавы, выпада, спада) на различной скорости.

- Способы торможения: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Использование сил при торможении.

- Классификация поворотов. Основной механизм поворота переступанием, рулением и на параллельных лыжах. Взаимодействие палок (опора, угол толчок).

- Понятие о тактике в прыжках на лыжах с трамплина. Методы формирования тактического мышления. Этапы тактической подготовки лыжника – прыгуна.

- Анализ техники ведущих спортсменов по видеоматериалам.

- Обучение и тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Единство учебно-тренировочного процесса.

- Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности.

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

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

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

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

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

Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

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

Морально-волевая и психологическая подготовка.

- Совершенствование морально-волевой и психологической подготовки.

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

- Развитие интеллекта и познавательных способностей, связанных с двигательной деятельностью лыжника-прыгуна. Развитие специализированных восприятий: «чувства» скорости, снега, воздуха, дистанции, противника, темпа и т.д.

- Понятие о состоянии психической готовности лыжника-прыгуна к соревнованиям. Процесс формирования психической готовности к соревнованиям. Непосредственная психологическая подготовка прыгуна к предстоящим соревнованиям.

- Предстартовое и стартовое состояние спортсмена: состояние готовности, стартовая «лихорадка», стартовая «апатия» и т.д.

- Методы управления психическим состоянием спортсмена.

- Понятие о психорегулирующей тренировке. Методика психорегулирующей тренировки (для спортсменов старших разрядов группы спортивного совершенствования).

- Планирование психологической подготовки в зависимости от возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Планирование тренировочного процесса. Правила, организация и проведение соревнований.

- Значение соревнований и их место в тренировочном процессе. Календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина и их проведение.

- Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Подготовка трамплинов, выбор и подготовка дистанций для лыжных гонок, мест для проведения соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях.

- Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований по прыжкам на лыжах. Работа секретариата, судейских бригад на старте и финише, судьи-информатора, судей по технике, старшего судьи на горе приземления и и.т.д. прием и проверка заявок. Проведение заседания главной судейской коллегии. Подготовка протоколов. Порядок проведения соревнований. Разбор правил соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина. Особенности проведения соревнований по полетам на лыжах.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

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

- Оборудование, инвентарь; приспособления для подготовки трамплинов. Лыжные подъемники (типы, конструкция) и правила пользования ими.

4.4. Тактическая подготовка.

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

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

Тактическая подготовка включает:

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

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

4.5. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта,

психологических функций и психомоторных качеств.

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

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

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

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

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

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

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения.

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

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

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

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

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

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

готовности к выступлению.

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

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

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

Методы психической подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

Средства психической подготовки.

Таблица 6

Физиологические	Разогревание и разминка перед тренировкой или соревнованием, дыхательные упражнения (по системе йогов), своевременный массаж, ванна, сауна
Биологические	Питание (состав, дозировка), сон (отдых), разрешенные, фармацевтические средств (по предписанию врача)
Психологические	Беседа, одобрение, похвала, подготовка к соревнованиям и его

	оценка. Развлечение (театр, дискотека), сосредоточивание перед соревнованием, аутогенная тренировка (расслабление мышечной системы в положении лежа с мыслью «Я спокоен», 3 раза в день по 2-5 минут)
Практические	Упражнения соревновательного характера, эстафеты, игры; дифференцированные упражнения, моделированные упражнения, использование тренажеров; интервальная тренировка, трамплины с искусственным покрытием.

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

4.6. Тренерская и судейская практика.

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

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

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

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

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

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после окончания каждого этапа подготовки и включает в себя:

- после прохождения этапа начальной подготовки свыше года
- после прохождения всего тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Норматив	Начальной подготовки свыше года		Тренировочный этап (этапа спортивной специализации)	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Бег на 30 м с ходу	не более 5,1 с	не более 5,6 с	-	-
Бег на 100 м с ходу	-	-	не более 12,6 с	не более 12,9 с
Прыжок в длину с места	не менее 200 см	не менее 190 см	не менее 250 см	не менее 235 см

Прыжок в высоту с места	не менее 35 см	не менее 30 см	не менее 55 см	не менее 50 см
Тройной прыжок с места	не менее 6,0 м	не менее 5,5 м	не менее 7,6 м	не менее 7,4 м
Десятерной прыжок с места	не менее 21,0 м	не менее 21,5 м	не менее 26,5 м	не менее 25,5 м
Бег 1000 м	не более 3 мин. 55 с	не более 4 мин. 05 с	-	-
Кросс 3000 м	не более 11 мин. 00 с	не более 12 мин. 30 с	не более 10 мин. 00 с	не более 11 мин. 00 с
Подтягивание на перекладине	не менее 5 раз	-	не менее 10 раз	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	не менее 14 раз	-	не менее 20 раз
Подъем туловища лежа на спине	не менее 15 раз	не менее 10 раз	не менее 30 раз	не менее 27 раз
Челночный бег 3x10 м	не более 9,3 с	не более 9,6 с	не более 8,0 с	не более 8,5 с
Обязательная техническая программа	+	+	+	+
Спортивный разряд	3	3	КМС	КМС

5.1. Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов.

1. Бег 30 (60, 100)м с ходу.

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

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

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

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

2. Прыжок в длину с места.

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

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

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

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

Ошибки:

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

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

Проводится в спортивном зале.

Описание теста: Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или лентой по методике В.М. Абалакова. Разрешается две попытки.

Результат: Определяется высота выпрыгивания вверх в сантиметрах.

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

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы.

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

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

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

Ошибки:

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

5. Кросс 1, 3 км.

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

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

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

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

6. Отжимания.

Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка.

Описание теста: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры вместе. Сгибая руки в локтевых суставах необходимо коснуться грудью пола (или

платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

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

Ошибки:

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

7. Подтягивание в висе на перекладине.

Проводится на перекладине в зале или на стадионе.

Оборудование: Высокая перекладина.

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

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

Ошибки:

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

8. Подъем туловища лежа на спине «складка».

Оборудование: гимнастический коврик, секундомер.

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

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

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

Ошибки:

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

9. Челночный бег 3x10 м.

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

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

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

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

стартуют по 2 человека.

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

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

5.2. Критерии оценки результатов приема контрольно-переводных нормативов.

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

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

Для выполнения зачетных требований обучающемуся необходимо набрать:

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

5.3. Оценка, формирование и анализ результатов.

Оценка промежуточной аттестации обучающихся определяет:

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

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

Результаты анализируются по следующим параметрам:

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

5.4. Требования к результатам реализации Программы.

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития прыжков на лыжах с трамплина;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях прыжками на лыжах с трамплина.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий прыжками на лыжах с трамплина;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики прыжков на лыжах с трамплина;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по прыжкам на лыжах с трамплина.

4. В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы.

Таблица 7

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Измеритель скорости ветра	штук	1
2.	Крепления для лыж для прыжков с трамплина	комплект	16
3.	Лыжи для прыжков с трамплина	пар	16
4.	Термометр наружный	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			

5.	Бревно гимнастическое	штук	1
6.	Брусья гимнастические	штук	1
7.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
8.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
9.	Жилет с отягощением	штук	15
10.	Конь гимнастический	штук	1
11.	Мат гимнастический	штук	10
12.	Мостик гимнастический	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	3
14.	Перекладина гимнастическая	штук	1
15.	Помост тяжелоатлетический	штук	1
16.	Пояс утяжелительный	штук	15
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	6
19.	Стенка гимнастическая	штук	8
20.	Утяжелители для ног	комплект	15
21.	Утяжелители для рук	комплект	15
22.	Штанга тренировочная	комплект	1

Таблица 8

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерени я	Расчетна я единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап	
				количес во	срок эксплуатац ии (лет)	количес во	срок эксплуатац ии (лет)
1.	Крепления для лыж для прыжков с трамплина	компле кт	на 1 заним.	-	-	2	3
2.	Лыжи для прыжков с трамплина	пар	на 1 заним.	-	-	2	2

Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица 9

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

Таблица 10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единиц а измерен	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной)

	индивидуального пользования	ия		специализации)			
				количес во	срок эксплуата ции (лет)	количес во	срок эксплуата ции (лет)
1.	Ботинки для лыж для прыжков с трамплина	пар	на занимающегося	-	-	1	3
2.	Костюм для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на занимающегося	-	-	1	3
3.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-
5.	Перчатки защитные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Термобелье спортивное	компле кт	на занимающегося	-	-	1	2
7.	Очки защитные	компле кт	на занимающегося	-	-	1	1
8.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	2
9.	Шлем	штук	на занимающегося	-	-	1	3

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

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

Формат и правила олимпийских стартов.

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

Спортсмены выполняют по два зачетных прыжка. После каждого участнику выставляются оценки за дальность и технику полета. Оценка за дальность складывается из

стартовых 60 очков, к которым за каждые 0,5 метра перелета за критическую точку баллы прибавляются, а за недолет — вычитаются. Технику оценивает бригада из пяти судей. Высшая и низшая оценки не учитываются, а три оставшиеся складываются и прибавляются к очкам за дальность.

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

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

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

Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина"

(утверждено приказом Минспорта от 18.09.2014 г. № 781).

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

МСМК присваивается с 15 лет

Таблица 19

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивная дисциплина	Требование: занять место
Олимпийские игры	Мужчины, женщины	HS 85 - 109	1-8
	Мужчины	HS свыше 110	1-8
	Мужчины	HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования	1-6
Чемпионат мира	Мужчины, женщины	HS 85 - 109	1-6
	Мужчины	HS свыше 110	1-6
	Мужчины	HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования	1-5
	Мужчины, женщины	HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования	1-5

		(микст)	
Кубок мира (сумма этапов)	Мужчины, женщины	HS 85 - 109	1-4
	Мужчины	HS свыше 110	1-4
	Мужчины	HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования	1-3
	Мужчины, женщины	HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования (микст)	1-3
Первенство мира	Юниоры, юниорки (до 21 года)	HS 85 - 109	1
	Юниоры, юниорки (до 21 года)	HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования	1
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	HS 85 - 109	1-3*
		*Условие: при участии не менее 10 стран	
	Мужчины	HS свыше 110	1-3*
		*Условие: при участии не менее 10 стран	
	Мужчины	HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования	1
	Мужчины, женщины	HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования (микст)	1
Иные условия	Для участия в спортивных соревнованиях спортивного сезона с 1 июня по 31 мая спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала спортивного сезона		

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

МС присваивается с 15 лет, КМС - с 14 лет

Таблица 20

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивная дисциплина	Требование: занять место	
			МС	КМС
Чемпионат России	Мужчины, женщины	HS 85-109	1-7	8-20
	Мужчины	HS свыше 110	1-7	8-20
	Мужчины	HS 85 -109, свыше 110 - командные соревнования	1-3	4-6
	Мужчины, женщины	HS 85-109, свыше 110 - командные соревнования (микст)	1-3	4-6
Кубок России (сумма этапов)	Мужчины, женщины	HS 85-109	1-6	7-15
	Мужчины	HS свыше 110	1-6	7-15
	Мужчины	HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования	1	2-6
	Мужчины, женщины	HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования (микст)	1	2-6
Первенство	Юниоры, юниорки	HS 85-109	1-3	4-10

России	(до 21 года)			
	Юноши, девушки (до 19 лет)	HS 85-109		1-3
	Юниоры, юниорки (до 21 года)	HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования	1	2-5
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	HS 85 - 109	1-3*	4-10*
	Мужчины	HS свыше 110	1-3*	4-10*
	Мужчины	HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования	1*	2-6*
	Мужчины, женщины	HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования (микст)	1*	2-6*
	*Условие: соревнования, проводимые по регламенту Кубка России			
Иные условия	Для участия в спортивных соревнованиях спортивного сезона с 1 июня по 31 мая спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала спортивного сезона			

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

№ п/п	Спортивная дисциплина	Ед. изм	Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
			I		II		III		I		II		III	
			м, ю	ж, д	м, ю	ж, д	м, ю	ж, д	ю	д	ю	д	ю	д
1	HS 85 - 109	Очки	18 5	18 5	17 5	17 5	16 5	16 5						
2	HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования	Очки	18 5		17 5		16 5							
3	HS 85 - 109, свыше 110 - командные соревнования (микст)	Очки	18 5	18 5	17 5	17 5	16 5	16 5						
4	HS 50 - 84	Очки	17 5	16 5	16 0	15 5	15 0	14 0						
5	HS 50 - 84 - командные соревнования	Очки	17 5		16 0		15 0							
6	HS 50 - 84 - командные соревнования (микст)	Очки	17 5	16 5	16 0	15 5	15 0	14 0						
7	HS 20 - 49	Очки					16 5	16 5	15 0	15 0	13 0	13 0	11 0	11 0
8	HS 20 - 49 - командные	Очки					16 5		15 0		13 0		11 0	

соревнования														
Иные условия	1. I спортивный разряд присваивается на спортивных соревнованиях имеющих статус не ниже официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации. 2. II, III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение норм на официальных спортивных соревнованиях любого статуса. 3. Для участия в спортивных соревнованиях спортивного сезона с 1 июня по 31 мая спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала спортивного сезона.													

Минимальные температурные нормы для проведения тренировочных занятий по прыжкам на лыжах с трамплина.

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

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530).

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 1
Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина (утвержден приказом Минспорта России от 18.06.2013 № 394, зарегистрировано в Минюсте России 22.07.2013 № 29122).

Прыжки на лыжах с трамплина. А.Паттини, Ф.Шена.

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).

Основы подготовки прыгунов на лыжах с трамплина мальчиков младшего возраста (10 лет).

Методические рекомендации, Алма-Ата, 1984 год

Прыжки на лыжах с трамплина. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва - 1984.

Р.Гюртлер. Специальная методика тренировки в прыжках на лыжах с трамплина

С.А.Зубков, А.Н.Арефьев. Методические разработки по технике и методике прыжков на лыжах с трамплина.

- Сахарнов С. А. Современная техника прыжков на лыжах с трамплина. (Нижний Новгород 2004)
- Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.
- Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
- Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте.- М.: Советский спорт, 2006
- Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
- 42 Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.
- 1 Международная Федерация лыжного спорта (FIS) <http://www.fis-ski.com/>
- 2 Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
- 3 Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru/>
- 4 Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России <http://www.skijumpingrus.com/>
- 5 Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области <http://minsport.midural.ru/>
- 6 Министерство общего и профессионального образования Свердловской области <http://www.minobraz.ru/>
- 7 ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» <http://aist-tramplin.ru/>
- 8 Спортивный клуб «Летающий лыжник» <http://tramplin.perm.ru/>
- 9 Спорт-экспресс http://winter.sportexpress.ru/ski_jump/
- 10 offsport.ru <http://www.offsport.ru/ski/> 11 Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/>