

## Отчет мужской сборной команды России по прыжкам на лыжах с трамплина в подготовительном периоде с мая по август 2022года.

Сборная команда России по прыжкам с трамплина проводит совместную подготовку с юниорским составом в соответствии с намеченным планом. Существенных отклонений от выполнения плана не было.

**На централизованную подготовку в подготовительном периоде в команду, были приглашены спортсмены:**

<b>Основной состав на подготовке:</b>	
<b>Основной состав:</b> 1. Климов (1994) – Москва/Пермь 2. Садреев (2003) – Р.Татарстан 3. Трофимов (1989) – Н.Новгород 4. Назаров (1994) - Москва 5. Маньков (2003) – Н.Тагил 6. Баженов (1995) – Ю.Сахалинск 7. Колобов (2002) – Ю.Сахалинск 8. Пуртов (2002) – Н.Тагил <b>Резервный состав:</b> 1. Ходыкин (2002)- Н.Тагил 2. Корнилов (1986) – Н.Новгород 3. Котик (1998) – Н.Новгород 4. Мустафин (2000) – Пермь	<b>Состав - Юниоры:</b> 1. Зыков (2003) – Н.Тагил 2. Альчиков (2005) – Чайковский 3. Мясников (2004) -Ю.Сахалинск 4. Калимулин (2004) Р.Татарстан 5. Гон (2005) – Ю. Сахалинск <b>Резервный состав:</b> 1. Берлизов (2005) - Москва 2. Козлов (2006) – Санкт-Петербург 3. Федотов (2005) – Н.Новгород

### Кадровый состав спортивной сборной команды России по прыжкам на лыжах с трамплина (мужчины)

Главный тренер	
Начальник команды	
Старший тренер	Старший тренер
Основной состав	Юниоры
8 спортсменов	5 спортсменов
3 тренера	2 тренера
1 тренер по физподготовке	Тренер из региона
4 специалиста	Специалист
Физиотерапевт (массажист)	
Врач	
Психолог	
Аналитик	
Администратор	

Тренерский штаб:

Шишлаков А.К. – координация и взаимодействие с сборными командами.

1. Главный тренер – Плехов Е.Ю. (ФГБУ ЦСП)
2. Начальник команды – Воробей М.Б. (ФГБУ ЦСП)
3. Старший тренер – Росляков И.С. (ФГБУ ЦСП)
4. Тренер (основной состав) – Гаранин А.В. (ФГБУ ЦСП)
5. Тренер (основной состав) – Арефьев А.Н. (ФГБУ ЦСП)

6. Тренер (основной состав) – Васильев Д.Н. (ФГБУ ЦСП)
7. Старший тренер (юниорский состав) – Чижов Г.В. (ФГБУ ЦСП)
8. Тренер (юниорский состав) – Чичерин П.В. (ФГБУ ЦСП)
9. Специалист по подготовке спорт. инвентаря – Томилов В.Н. (ФГБУ ЦСП)
10. Специалист по подготовке спорт. инвентаря – Киселев Д. (ФГБУ ЦСП)
11. Специалист по подготовке спорт. инвентаря – Авсеенко Р.В. (ФГБУ ЦСП)
12. Врач – Шереметьев С.Г. (ФМБА)
13. Массажист/физиотерапевт – Андриевский А.Л. (ФМБА)
14. Психолог – Финогенов А. (ФМБА)
15. Администратор – Ковалев П.В. (ФГБУ ЦСП)
16. Аналитик – Горбунов С.А. (ФГБУ ЦСП)
17. Тренер по физподготовке - (основной состав) – Велков А.А. (ФГБУ ЦСП)

**Орг. План сборной команды РФ (мужской и юниорский состав)  
до конца 2022 года**

№ п/п	Наименование	Период	Место проведения	Кол-во дней	
1	ТМ/УМО (муж/юниор)	10.05.-11.05.22	УМО Москва	2	20
2	ТМ (муж/юниор)	12.05.-24.05.22	Сочи (Юг-Спорт)	12	12+9
3	ТМ (муж)	07.06.- 21.06.22	Чайковский	14	6+9
4	ТМ (муж/юниор)/ЭКО	01.06.- 21.06.22	Чайковский	21	12+10
5	ТМ (муж/юниор)	01.07.- 14.07.22	Н.Тагил	14	13+10
6	КР (муж/юниор)	06.07.-11.07.22	Н.Тагил - Кубок России 1,2 этап - HS 105/130 ( Личные/Микс)	5	12+10
7	ТМ (муж/юниор)	20.07.-05.08.22	Сочи (Красная Поляна)	15	13+10
8	ТМ (муж/юниор)	13.08.-21.08.22	Чайковский	9	14+11
9	ТМ (муж)/ЭКО	22.08.- 29.08.22	Сочи (Юг-Спорт)	8	9+9
11	ПР (Юноши,Юниоры )	23.08.-29.08.22	Н.Новгород	7	12+10
12	КР	31.09.- 05.09.22	Чайковский - Кубок России 3,4 этап - HS 137 (Личный/Микс)	5	14+11
13	ТМ (муж/юниор)	12.09.-25.09.22	Н.Тагил	14	14+11
14	ЧР	04.10.- 11.10.22	Открытый Чемпионат России	7	14+10
15	ТМ (муж/юниор)	12.10.-23.10.22	Сочи Юг.Спорт	12	14+11
16	ЭКО/УМО	23.10.- 26.10.22	Москва	2	20
17	ТМ (муж/юниор)	01.11.- 10.11.22	Сочи (Красная Поляна)	11	14+11
18	ТМ (муж/юниор)	15.11.-23.11.22	Н.Тагил (Первый снег)	9	14+11
19	КР	30.11.- 05.12.22	Н. Тагил - Кубок России 1,2 этап - HS 105/130 (Личный)	5	14+11
20	ТМ (муж/юниор)	06.12.-16.12.22	Чайковский	11	14+11

21	КР	22.12.-26.12.22	г.Уфа - Кубок России 3,4 этап - HS 105 (Личный/Микс)	5	14+11
----	----	-----------------	--	---	-------

Централизованная подготовка:

- 8 тренировочных мероприятий (74 дня)
- 3 ЭКО (Москва, Чайковский, Юг-Спорт/Сочи). Динамика результатов ЭКО положительная и соответствует запланированной.
- Проведено 4 контрольных тренировки на трамплинах разной мощности.

### Запланированные выполнение нагрузки в спортивном сезоне 2022/2023 года

	ГОД	2022/2023
<b>Тренировочные дни (кол-во)</b>		<b>238</b>
<b>Занятия (кол-во)</b>		<b>374</b>
<b>Дни перелетов/перездov (кол-во)</b>		<b>0</b>
<b>Дни пропусков по болезни (кол-во)</b>		<b>0</b>
<b>Дни соревнований + квалификаций</b>		<b>96</b>
<b>Дни контрольных</b>		<b>9</b>
<b>Тренировочное время (часы)</b>		<b>810:30:29</b>
<b>Часы ФП</b>		<b>554:30:29</b>
<b>Часы ТПП</b>		<b>256:00:00</b>
Ходьба, бег, смешанные передвижения	(время)	<b>95:35:00</b>
Прочие виды аэробных нагрузок (циклические, смешанные)	(время)	<b>09:20:00</b>
Спринт ( до 20 сек. )	(кол-во отрезков)	<b>51</b>
Прыжки с 2 на 2, барьеры	(кол-во подходов)	<b>585</b>
Специф. прыжковые упр-ия (имитационные)	(время)	<b>55:40:00</b>
Специф. прыжковые упр-ия (на тренажерах)	(время)	<b>28:15:00</b>
Пресс, спина	(кол-во подходов)	<b>151</b>
Стабилизация	(время)	<b>20:52:00</b>
Штанга низ	(кол-во кг)	<b>114415</b>
Мах F, Изометрия (>100% от ПМ, ~1 повт., удержание несколько секунд)	(подходы)	<b>31</b>
Мах F (90% от ПМ, ~5 повт., жимовое усилие, низкий темп) (изометрия)	(подходы)	<b>60</b>
Взрывная F (60-80% от ПМ, ~6 повт., взрывн. усилие, низкий темп)	(подходы)	<b>200</b>
Быстрая F (30-50% от ПМ, ~8 повт., взрывн. усилие, высокий темп)	(подходы)	<b>90</b>
Гипертрофия (70-85% от ПМ, ~8-12 повт., до отказа, жимовое усилие, средн./высокий темп)	(подходы)	<b>32</b>
Силовая выносливость (30-70% от ПМ, 15> повт.)	(подходы)	<b>47</b>
ОРУ на зарядке, разминка/заминка	(время)	<b>77:40:00</b>
Прыжковая (Трамплин HS 40-80)	(кол-во прыжков)	<b>59</b>
Прыжковая (Трамплин HS 90-110)	(кол-во прыжков)	<b>216</b>
Прыжковая (Трамплин HS 115-140)	(кол-во прыжков)	<b>294</b>
Прыжковая (Трамплин HS 180 и выше)	(кол-во прыжков)	<b>25</b>
Акробатика в зале, в том числе батут	(время)	<b>10:15:00</b>
Координация, в движении, ролики, лесенка и т.п.	(время)	<b>25:00:00</b>
Баланс, упр. на нестабильной поверхности	(время)	<b>37:15:00</b>
Спортивные и подвижные игры	(время)	<b>28:35:00</b>
ОРУ (тонизация), упр. до легкого утомления	(время)	<b>18:30:00</b>
Растяжка, стретчинг и т.п.	(время)	<b>64:50:00</b>

**Основные задачи подготовки (помесячно):**

Месяц	Основные задачи
Апрель	Восстановление и реабилитация
Май	1. Повысить координационную подготовленность 2. Поддержать базовые физические кондиции (силовые и скоростные способности)
Июнь	1. Снизить количество технических ошибок в полётных фазах прыжка 2. Трансформировать координационную подготовленность в полётную часть прыжка 3. Сохранить уровень взрывной силы
Июль	1. Выйти на уровень 92% HS (при скоростях не более 104% от КМ) 2. Снизить кол-во технических ошибок до 20% 3. Поддержать физическую подготовленность
Август	Выйти на уровень 90% HS 2. Удержать кол-во ошибок в пределах 20%
Сентябрь	1. В условиях соревнований выйти на уровень 91% HS 2. Снизить общее кол-во ошибок до 19% 3. Сохранить уровень физической подготовленности
Октябрь	1. Провести реабилитационные мероприятия. 2. Поддержать координационные способности и двигательные кондиции
Ноябрь	1. Скорректировать технико-тактическую подготовленность 2. Выйти на среднюю длину 92% HS 3. Поддержать уровень физической подготовленности
Декабрь	1. Повысить стабильность технико-тактических действий в условиях соревнований (18-23% ошибок) 2. Обеспечить готовность спортсменов к условиям соревновательной деятельности
Январь	1. Повысить уровень результатов соревновательной деятельности ( $\geq 92\%$ HS; Топ-30). 2. Достичь максимальной стабильности технических действий ( $< 20\%$ ошибок). 3. Поддержать двигательные кондиции
Февраль	Достичь готовности к максимальному спортивному результату ( $\geq 93\%$ HS; Топ-20)
Март	1. Поддержать достигнутый уровень выступления в соревнованиях КР/ЧР и Спартакиада сильнейших. 2. Поддержать физические кондиции