

**Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
детский оздоровительно-образовательный туристский центр Санкт-Петербурга
«Балтийский берег»**

Специализированная детско-юношеская спортивная школа

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
СДЮСШ
Протокол № 1
от 31.08.2022

РАССМОТРЕНО

Научно-методическим
советом
Протокол № 1
от 30.08.2022

УТВЕРЖДЕНО

приказом
ГБОУ «Балтийский берег»
№ 678 от 31.08.2022

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа
«Лыжное двоеборье»
Возраст обучающихся 9-18 лет
Срок реализации 8 лет

Автор-составитель:

Дерябин Анатолий Сергеевич,
тренер-преподаватель

г. Санкт-Петербург
2020
(новая редакция 2022 г)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Лыжное двоеборье» для СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег» составлена в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральным законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (в ред. от 31.07.2020 г.); с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 31.07.2020 г.) «Об образовании в Российской Федерации» ст.12, ст.47, ст.75, ст.13 п. 1,5,6, ст. 14 п. 1,5,6, ст.15, ст.16, и Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта к срокам обучения по этим программам, утвержденные Приказом Министерства спорта РФ от 23.09.2021 № 728 "Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта", Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р), приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением Главного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (в ред. от 21.03.2022) «Об утверждении СанПин 3.1/2.4.3598-20, а также на основании Приказа Министерства спорта РФ от 30.06.2021 № 489 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье».

Программа определяет условия и требования к предпрофессиональной подготовке по виду спорта «лыжное двоеборье» в специализированной детско-юношеской спортивной школе Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Балтийский берег» (далее – Учреждение) и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-двоеборцев на различных этапах многолетней подготовки.

1.2 Цель и задачи программы:

Цель программы: программа предназначена для организации учебно-тренировочного процесса обучающихся по лыжному двоеборью на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему предпрофессиональной подготовки.

Основными обучающими, развивающими и воспитательными задачами являются:

- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- Подготовка спортсменов высокой квалификации;
- Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию;
- Укреплению здоровья учащихся;
- Воспитание высоких волевых и морально-этических качеств у обучающихся;
- Соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- Соблюдение требований личной гигиены, тренировки, четкая организация врачебного контроля;

- Пропаганда спорта среди населения, как средства для активного отдыха;
- Формирование представлений об основах спорта – лыжное двоеборье;
- Получение дополнительных знаний по дисциплинам: физиология человека, анатомия, гигиена и санитария, психология;
- Обеспечение круглогодичной специализированной предпрофессиональной обучающихся;

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по лыжному двоеборью, 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

Лыжное двоеборье (северное двоеборье) – вид спорта, включающий прыжки с трамплина и лыжные гонки. Специфика заключается в том, что в лыжном двоеборье нужно развивать выносливость и скоростные качества для хороших результатов в лыжной гонке, а также скоростно-силовые качества и взрывную силу для высоких показателей в прыжках на лыжах с трамплина.

Непрерывность многолетнего процесса обеспечивается систематической тренировкой в течение ряда лет (на протяжении всего периода активных занятий лыжным спортом).

Принцип цикличности спортивной подготовки – один из основных, реализация которого в процессе многолетней тренировки обеспечивает рост результатов в лыжном двоеборье. Под цикличностью следует понимать относительно законченный кругооборот одного или нескольких занятий, этапов и периодов подготовки за определенные промежутки времени.

Циклы различаются в первую очередь по продолжительности: малые (микроциклы) – в пределах одной недели; средние (мезо-циклы) – от трех недель до трех месяцев; большие (макроциклы) – от года до двух лет. Кроме того, циклы определяются по структуре (соотношение дней, отведенных на нагрузку и отдых), по направленности (содержание нагрузки и ее влияние на организм).

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

1.3 Отличительные организационно-методические особенности программы многолетней подготовки по лыжному двоеборью

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов, на каждом этапе учитываются следующие методические положения:

1. Многолетняя подготовка спортсменов – это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

2. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений.

3. Неуклонный рост объёма средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.

4. Особое внимание следует уделить технике безопасности. Обучающиеся с первых же занятий на лыжах обязаны обучаться основам правильного падения, знать, как поступить в сложной сложившейся ситуации.

Качественная подготовка снежного покрова и контроль за состоянием искусственного покрытия трамплина летом влияет на снижение травматизма и соответственно повышает качество тренировочного процесса.

Необходим постоянный осмотр спортивного инвентаря и устранение возникших неполадок.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть программы содержит следующие основные требования:

- продолжительность этапов подготовки,
- минимальный возраст лиц для зачисления на обучение;
- наполняемость групп;
- планируемые показатели соревновательной деятельности;
- объемы и режимы тренировочной работы;
- предельные тренировочные нагрузки;
- условия реализации Программы;
- количественный и качественный состав групп подготовки;
- организация учебно-тренировочного процесса.

2.1. Возраст обучающихся, комплектование групп и сроки реализации программы

В Учреждении по данной Программе подготовка осуществляется по следующим этапам (периодам подготовки):

- Этап начальной подготовки (базовый уровень)
- Учебно-тренировочный этап (углубленный уровень)

Комплектование групп проводится в начале учебного года (сентябрь - октябрь). Учебные группы комплектуют с учётом возраста, физической и спортивной подготовленности.

К занятиям допускаются мальчики и девочки, имеющие допуск врачебно-физкультурного диспансера или поликлиники по месту жительства, достигшие 9 лет

В таблице 1 отражены периоды обучения по этапам подготовки, минимальная наполняемость групп, минимальный возраст для зачисления на этапы (периоды) подготовки.

Таблица 1

	Этапы подготовки			
	Этап начальной подготовки (базовый уровень)		Учебно-тренировочный этап (углубленный уровень)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Период обучения на этапе (лет)	1	2	2	3
Наполняемость групп (человек)	15-30	12-30	8-13	6-11
Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	9		11	
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4	6
Общий объем учебного плана (час.)	276	414	552	828

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп тренировочного этапа. При этом разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) званий.

2.2. Формы и режим занятий

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые учебно- тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

2.3. Организация учебно-тренировочного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация программы возможна с использованием дистанционного обучения.

Дистанционное обучение может включать в себя:

- проведения тренировочных и практических занятий (на расстоянии) онлайн;
- самоподготовка, с учетом заданий, выкладываемых в сети интернет, в группах в социальных сетях и мессенджерах;
- просмотра видеоматериалов, информационных ресурсов, спортивных соревнований по избранным видам спорта;
- теоретическая подготовка, в соответствии с содержанием рабочей программы тренера-преподавателя.

Занятия могут быть организованы в форме: чат-занятий, т.е. занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все занимающиеся имеют одновременный доступ к чату. В своей работе тренеры используют приложение Skype, видеоконференции Zoom, Google Classroom.

Веб-занятий – дистанционные занятия и конференции, тематические игры, и другие формы занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернет. Для данной формы занятий тренерами используется рассылка заданий в виде аудио-, видео-, фото- и текстовых файлов через мессенджеры WhatsApp, по электронной почте и через группы ВКонтакте.

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация может проводиться в следующих формах:

- Журнал учета посещаемости занятий.
- видеоотчет выполнения упражнений по ОФП и СФП;
- проведения тестирования проверки теоретических знаний (материальная часть, правила соревнований по видам спорта, знание карт, маршрутов, «легенд» и т. п.);
- ведение дневника спортсмена (Приложение №2);
- разбор соревнований, видеоматериалов, дискуссия в чате.

Соотношение объема проведенных теоретических и практических занятий дистанционно определяется недельным циклом (Приложение №3), разработанным в соответствии с рабочей программой тренера-преподавателя, на каждую группу.

При реализации программы с применением дистанционных технологий местом осуществления деятельности является место нахождения тренера-преподавателя (собственный компьютер, планшет) независимо от места нахождения занимающихся

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и

видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

2.4. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 2):

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная подготовка в объеме от 30% до 35% от общего объема учебного плана;
- избранный вид в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах от 10% от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Таблица 2

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	Этап начальной подготовки (базовый уровень)			Учебно-тренировочный этап (углубленный уровень)				
	До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет		
Года обучения	1	1	2	1	2	3	4	5
Теория и методика физической культуры и спорта, (час.)	14	20		28		42		
Физическая подготовка, (час.)	83	124		166		250		
Избранный вид спорта, (час.)	124	186		248		373		
Другие виды спорта и подвижные игры, (час.)	27	42		55		80		
Самостоятельная работа, (час.)	28	42		55		83		
Всего, (час.)	276	414		552		828		

2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки двоеборцев. Соревновательная деятельность в лыжном двоеборье нарастает по мере повышения квалификации спортсменов, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года до 25 раз.

Соревнования в СДЮСШ планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на

данном уровне многолетней подготовки. На начальных этапах возможны только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Таблица 3

Виды соревнований	Этап начальной подготовки (базовый уровень)		Учебно-тренировочный этап (углубленный уровень)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2-3	3-6	3-4	3-4
Отборочные	-	-	2-3	3-4
Основные	-	-	4-6	5-7

2.6. Ожидаемые результаты по этапам обучения

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе:

- 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.

2.7. Формы подведения итогов образовательной программы

Текущий контроль освоения обучающимися программы включает следующие элементы: регистрация посещаемости занятий, оценка поведения и активности на занятиях.

Промежуточный контроль представляет собой мониторинг освоения предпрофессиональной программы в середине учебного года:

- тесты по теории прыжков на лыжах с трамплина для групп НП и УТ;
- контрольные тесты по общей физической и специальной подготовке;
- участие в соревнованиях по разным видам лыжного двоеборья (анализ ранга обучающихся СДЮСШ);

Заключительный контроль освоения программы учебного курса предусматривает

- контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях по разным видам лыжного двоеборья (анализ ранга обучающихся СДЮСШ).

2.7.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1,2,3 годов обучения
(базовый уровень программы, оценка освоения программы)

Таблица 4

№ п.п.	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Мальчики			Девочки		
			НП- 1	НП- 2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	6,2	6,2	6,0	6,4	6,4	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	6,10	6,10	6,00	6,30	6,30	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	10	12	5	5	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+2	+3	+3	+3	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	9,6	9,6	9,4	9,9	9,9	9,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	130	140	120	120	125
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	19	19	20	13	13	14
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Исходное положение- лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение	количество раз	20	20	23	17	17	20
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	25	25	28	20	20	23
3. Выполнение разрядных норм								
Выполнение спортивных разрядов		Выполнение не предусмотрено						

2.7.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе 1,2,3,4,5 годов обучения
(углубленный уровень программы, оценка освоения программы)

Таблица 5

№ п. п.	Контроль ные упражнений (тесты)	Едини ца измер ения	мальчики					девочки				
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1	Бег на 60 м	с	10,4	10,0	9,4	8,8	8,6	10,9	10,5	9,9	9,3	9,1

.												
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	10,20	9,30	9,00	8,40	8,20	12,10	11.40	11,00	10,40	10,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	18	18	25	30	34	9	10	12	14	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+5	+7	+8	+10	+6	+8	+10	+12	+14
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	8,7	8,7	8,2	7,6	7,0	9,1	8,9	8,5	8,0	7,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	160	170	190	210	145	155	160	170	175
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	26	26	30	34	39	18	20	22	24	26
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа									
3. Выполнение разрядных норм												
3.1.	Выполнение спортивных разрядов		Выполнение юношеского спортивного разряда	не ниже 1ю	3	не ниже 2	Выполнение юношеского спортивного разряда	не ниже 1ю	3	не ниже 2		

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле, рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

3.1.Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки: *на этапе начальной подготовки* дети овладевают основами техники лыжного двоеборья, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их на тренировочный этап; *учебно-тренировочный этап* направлен на повышение разносторонней физической и функциональной

подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований; совершенствование в технике, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе общих положений, материалов и методических рекомендаций, указанных в данной программе.

Годичный учебно-тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый период имеет специфические задачи, структуру, направленность и содержание. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности.

Подготовительный период начинается в конце мая и подразделяется на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. Заканчивается подготовительный период в начале декабря. Занятия в подготовительном периоде направлены на укрепление здоровья обучающихся, закаливание, воспитание выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты; создание предпосылок для овладения техник прыжков на лыжах с трамплина и лыжных гонок, воспитание морально-волевых качеств.

Задачей обще-подготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы, а специально-подготовительного этапа – создание условий для непосредственного ее становления.

Соревновательный период начинается с декабря и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей соревновательного периода является улучшение и сохранение достигнутой спортивной формы и на основании этого достижение высоких спортивных результатов.

В соревновательном периоде изучается и совершенствуется техника передвижения и прыжков на лыжах, элементы горнолыжной техники, поддерживаются на необходимом уровне общая специальная физическая подготовка, изучается и совершенствуется техника лыжника-двоеборца, продолжается дальнейшее воспитание морально-волевых качеств.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований (конец марта - середина апреля) и продолжается до конца мая, подразделяется на два этапа: этап снижения нагрузки и этап активного отдыха. Переходный период предназначен для необходимого снижения уровня спортивной работоспособности ликвидации недостатков в тактике и анализа достигнутых за сезон результатов, создание эмоционального фона для активного отдыха.

3.2. Содержание программы для групп этапа начальной подготовки до года (базовый уровень)

Срок освоения данного периода 1 год.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий: продолжительность учебно-тренировочных занятий 3 раза в неделю по 2 часа каждое занятие.

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки до года на 46 недель

Таблица 5

№ п./п.	Наименование разделов подготовки	Количество часов
1.	Теория и методика физической культуры и спорта.	14
2.	Физическая подготовка.	69
2.1.	Общая физическая подготовка	
2.2.	Специальная физическая подготовка.	
3.	Избранный вид спорта.	124

3.1.	Техническая подготовка.	
3.2.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	
3.3.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.	
4.	Другие виды спорта и подвижные игры.	28
5.	Самостоятельная работа.	28
6.	Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.	7
7.	Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.	6
8.	Всего.	276

Теория и методика физической культуры и спорта

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения обучающихся в СДЮСШ. Техника безопасности на занятиях по видам деятельности. Правила пожарной безопасности.

Гигиена, режим, питание, закаливание спортсмена. Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха спортсмена. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Личная гигиена юных лыжников-двоеборцев. Уход за телом. Гигиенические значения естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности юного спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Питание. Его значение для сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.

Места занятий, оборудование, инвентарь. Места занятий (трамплин, трассы лыжных гонок, специализированные прыжковые городки, учебные площадки и т.д.) Выбор, хранение и уход за лыжами, выбор и хранение. Лыжные ботинки, выбор, хранение и уход за ними.

Правила соревнований. Значение соревнований и их место в тренировочном процессе. Виды соревнований по лыжному двоеборью и их проведение. Порядок проведения соревнований.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Ходьба и бег: Шаг на месте. Переход с шага на бег и наоборот. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием бедра, выпадами, в приседе, в полуприседе, приставным и скрестным шагом. Ходьба в различном направлении, меняя темп, положение и характер работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и с забрасыванием назад голени, на прямых ногах, с подниманием прямых ног вперед и с отведением их назад, спортивная ходьба. Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости с внезапными остановками. Бег скрестным шагом (боком). Бег на короткие дистанции 30, 50, 60 метров, упражнения, направленные на развитие и совершенствование основных физических качеств и общей координации движений обучающихся, а также для повышения функциональных возможностей организма.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группами или с партнером. Упражнение для рук и плечевого пояса. Руки в стороны, вперед, вверх, перед грудью, к плечам, за голову, за спину. Упражнения для туловища. Наклоны туловища вниз, вперед стоя и сидя с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола я грудью ног). Наклоны туловища вперед и назад со сгибанием и разгибанием ног и движениями руками 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 (гантели, набивные мячи).

Упражнения для ног. Стойки: ноги врозь, на носках, поочередно на одной ноге. Полуприседания и приседания (быстро и медленно) на одной ноге и на двух ногах. Упражнения для голеностопного сустава. Удержание стопой отягощения (гантели, набивного мяча и т.д.). Прыжки на носках и т.д. Упражнения в лазании. Лазание по наклонно поставленным скамейкам, гимнастическим стенкам. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, то с закрытыми глазами, то же на носках с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на носках, на 180-360°. Прыжки. Упражнения со скакалкой. Упражнения с использованием скакалки для улучшения координации и ловкости движений у обучающихся. Прыжки со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку. Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед и назад. Прыжки выполняются на двух, одной и со сменой ног. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии и в сопротивлении.

Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской, расстановкой и с обиранием различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения лыжника-двоеборца состоят из специальных упражнений лыжника-гонщика и прыгуна на лыжах с трамплина. Специальные упражнения в небольшом объеме включаются в занятия уже в обще-подготовительном периоде годового цикла, но наибольшее применение они находят в этапе специальной подготовки и в соревновательном периоде тренировки. Данные упражнения включаются в утреннюю зарядку (на протяжении всего года). Необходимо тщательно осваивать все элементы специальных упражнений, стремясь максимально приблизить их структуру к технике того или иного способа передвижения на лыжах и технике выполнения отдельных элементов прыжка на лыжах с трамплина. В тренировке юного лыжника-двоеборца должно уделяться применению специальных упражнений лыжника-гонщика, которые следует чередовать с ходьбой, прыжками и бегом (по пашне, мягкому грунту, в лесу, в подъемы и др.). Специальные упражнения лыжника-гонщика. Положение стойки лыжника, ходьба в посадке лыжника в пологие подъемы, по песку, по пашне и т.д. Ходьба и бег. Имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами.

Лыжные гонки. Специальные упражнения для отработки техники скользящего шага: посадка в одноопорном положении, ходьба с опущенными руками и поворотом туловища, маховые движения руками, стоя на полусогнутых ногах. Прыжки вверх - вперед со смещением.

Прыжки на лыжах с трамплина. Специальные упражнения на местности и в специализированном прыжково-гимнастическом городке, без предметов и с предметами (амортизаторами, в парах). Различные специальные упражнения прыжкового характера (на наклонной плоскости, с преодолением препятствий, на лестнице и т.д.). Специальные упражнения с применением лыж и скользящих покрытий. Упражнения в равновесии на опоре с ограниченной площадью. На месте и в движении. Имитация поз и положений элементов техники. Прыжки в глубину с имитацией фаз прыжка на лыжах, со страховкой.

Техническая подготовка

В лыжных гонках: повороты на месте с переступанием, вокруг пяток и носков, повороты махом влево, вправо, прыжки с опорой на палки. Передвижение на лыжах с целью изучения и совершенствования техники ходов: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного. Выполнение подготовительных и специальных упражнений, способствующих освоению и

совершенствованию техники скользящего шага. Освоение посадки лыжника. Спуски в основной стойке с пологих склонов, с поочередными толчками ногами, конькобежный ход под уклон и на равнине, попеременная работа руками на месте и при скольжении и т.д. Изучение техники преодоления: подъемов - ступающим, скользящим шагом, елочкой, лесенкой; спусков - в высокой, средней, низкой стойках, с торможением плугом и палками; преодоление неровностей на склоне слабой крутизны и средней крутизны; выполнение поворотов в движении: переступанием, плугом,; изучение поворотов на параллельных лыжах. Прохождение соревновательных дистанций. Передвижение на лыжах преимущественно со слабой интенсивностью.

Прыжки на лыжах с трамплина. Для изучения и совершенствования элементов техники прыжка с трамплина рекомендуется применять специальные имитационные упражнения:

Упражнения для отработки фазы разгона. Из основной стойки быстро принять стойку разгона на эстакаде. Задержаться, чтобы почувствовать, что из этого положения легко выполнить отталкивание. Выпрямиться и повторить движение еще несколько раз. То же, но на лыжах (сделать подскок вверх). То же, спускаясь на лыжах по склону. Начинать на пологих склонах, постепенно переходя к более крутым и т.д.

Упражнения для отработки отталкивания. Из стойки разгона принять по сигналу исходное положение отталкивания. Упражнения для отработки фазы полета. Стоя на горизонтальной площадке, туловище наклонить вперед, голову поднять, плечи развернуть - отведение и фиксация рук сзади, как во время прыжка на лыжах. Принять положение полета в упоре лежа на высокой опоре, повторить и почувствовать указанное положение. Стоя на одной ноге, принять положение полета и отвести ногу назад; а) зафиксировать руки вдоль туловища. Сгибание и разгибание отведенной ноги в голеностопном суставе; б) движение руками, как при полете во время прыжка на лыжах. Из положения стойки разгона отталкивание вперед-вверх, принять положение полета с помощью пояса для страховки-лонжи (без лыж и с лыжами) и др.

Упражнения для отработки приземления. Из основной стойки выпадом принять положение приземления. То же упражнение на лыжах. Из положения взлета, стоя, увеличить наклон и прийти в положение приземления. Прийти в положение приземления после соскока с перекладины, колец, опорного прыжка и т.д. Спускаясь на лыжах по склону, принять стойку приземления. Спуски с гор в стойке приземления с преодолением неровностей.

Упражнения имитирующие весь прыжок в целом. С разбега, толчком двумя ногами о пружинистый мостик прыжок вверх-вперед, принять положение полета. Прийти в положение приземления и зафиксировать его. То же упражнение, но через предмет, снаряд и т.д. Выполнять прыжок с подкидной доской, подкидного мостика. В воздухе принять положение полета, опускаться в положение приземления. Прыжки на лыжах с тренировочных трамплинов.

Психологическая подготовка и тактическая подготовка

Совершенствование психологической подготовки. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости стойкости. Развитие познавательных способностей, связанных с двигательной деятельностью лыжника-двоеборца.

Участие в соревнованиях

На данном периоде подготовке предусмотрено участие в 2-3 соревнованиях начального уровня внутришкольные, городские соревнования.

Тренерская и судейская практика

Работа в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении занятий по лыжным гонкам и прыжкам на лыжах. Наблюдение на тренировочной лыжне и соревновательных дистанциях за скоростью передвижения.

Другие виды спорта и подвижные игры

Занятия по другим видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, плавание, езда на велосипеде и др.) спортивными и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной деятельности.

Эти занятия организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучающимся определенную установку.

Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями

Посещение соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина, участие в общегородских праздниках, соревнованиях по другим видам спорта и др.

Восстановительные мероприятия и врачебный контроль

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапе начальной подготовки это рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

3.3. Содержание программы для групп этапа начальной подготовки свыше года (базовый уровень)

Срок освоения данного периода 2 года

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий: продолжительность учебно-тренировочных занятий 4 раза в неделю по 2 часа каждое занятие.

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки свыше года на 46 недель

Таблица 6

№ п./п.	Наименование разделов подготовки	Количество часов
1.	Теория и методика физической культуры и спорта.	20
2.	Физическая подготовка.	124
2.1.	Общая физическая подготовка	
2.2.	Специальная физическая подготовка.	
3.	Избранный вид спорта.	186
3.1.	Техническая подготовка.	
3.2.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	

3.3.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.	
4.	Другие виды спорта и подвижные игры.	34
5.	Самостоятельная работа.	30
6.	Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.	12
7.	Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.	8
8.	Всего.	414

Теория и методика физической культуры и спорта

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения, обучающихся в Учреждении. Техника безопасности на занятиях по видам деятельности. Правила пожарной безопасности.

Гигиена, режим, питание, закаливание спортсмена. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена. Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях лыжным двоеборьем. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Личная гигиена юных лыжников-двоеборцев. Уход за телом. Гигиенические значения естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности юного спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание, его значение для сохранения и укрепления здоровья.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Значение регулярных тренировок по лыжному двоеборью для улучшения здоровья, повышения уровня общей работоспособности и достижения высот спортивного мастерства.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Травмы. Причина их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении. Оказание первой помощи пострадавшему.

Основы техники и тактики в лыжном двоеборье. Роль техники в достижении высот спортивного мастерства. Основные понятия о технике прыжка на лыжах с трамплина (старт, разгон, отталкивание, взлет, полет, подход к приземлению и приземление, выкат). Основные способы передвижения на лыжах. Механизм движений лыжника. Посадка, отталкивание руками и ногами, скольжение. Силы, влияющие на движение лыжника. Понятие о цикле движений, ритма, темпе и длине цикла. Чередование движений в цикле хода. Повороты на лыжах на месте и в движении различными способами. 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 и 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 со снежным покровом при выполнении поворотов. Использование палок (опора, угол, отталкивание).

Правила, организация и проведение соревнований. Значение соревнований и их место в тренировочном процессе. Виды соревнований по лыжному двоеборью и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Порядок проведения соревнований. Разбор правил соревнований лыжному по двоеборью.

Места занятий. Оборудование и инвентарь. Места занятий (трамплин, трассы лыжных гонок, специализированные прыжково-гимнастические городки, учебные площадки и т.д.) и требования к ним. Выбор, хранение и уход за лыжами. Лыжные палки, выбор и хранение. Лыжные ботинки, выбор, хранение и уход за ними. Лыжные мази, палки, парафины и их применение. Особенности подготовки и смазки прыжковых и гоночных лыж. Подготовка инвентаря к соревнованиям.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Ходьба и бег: Шаг на месте. Переход с шага на бег и наоборот. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием бедра, выпадами, в приседе, в полуприседе, приставными и скрестным шагом. Ходьба в различном направлении, меняя темп, положение и характер работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и с забрасыванием назад голени, на прямых ногах, с подниманием прямых ног вперед и с отведением их назад, спортивная ходьба. Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости с внезапными остановками. Бег скрестным шагом (боком). Бег на короткие дистанции 30, 50, 60 метров, упражнения, направленные на развитие и совершенствование основных физических качеств и общей координации движений обучающихся, а также для повышения функциональных возможностей организма.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группами или с партнером. Упражнение для рук и плечевого пояса. Руки в стороны, вперед, вверх, перед грудью, к плечам, за голову, за спину. Упражнения для туловища. Наклоны туловища вниз, вперед стоя и сидя с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола я грудью ног). Наклоны туловища вперед и назад со сгибанием и разгибанием ног и движениями руками 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 (гантели, набивные мячи).

Упражнения для ног. Стойки: ноги врозь, на носках, поочередно на одной ноге. Полуприседания и приседания (быстро и медленно) на одной ноге и на двух ногах. Упражнения для голеностопного сустава. Удержание стопой отягощения (гантели, набивного мяча и т.д.). Прыжки на носках и т.д. Упражнения в лазании. Лазание по наклонно поставленным скамейкам, гимнастическим стенкам. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, то с закрытыми глазами, то же на носках с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на носках, на 180-360°. Прыжки. Упражнения со скакалкой. Упражнения с использованием скакалки для улучшения координации и ловкости движений у обучающихся. Прыжки со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку. Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед и назад. Прыжки выполняются на двух, одной и со сменой ног. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии и в сопротивлении.

Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской, расстановкой и с обиранием различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения лыжника-двоеборца состоят из специальных упражнений лыжника-гонщика и прыгуна на лыжах с трамплина. Специальные упражнения в небольшом объеме включаются в занятия уже в обще-подготовительном периоде годового

цикла, но наибольшее применение они находят в этапе специальной подготовки и в соревновательном периоде тренировки. Данные упражнения включаются в утреннюю зарядку (на протяжении всего года). Необходимо тщательно осваивать все элементы специальных упражнений, стремясь максимально приблизить их структуру к технике того или иного способа передвижения на лыжах и технике выполнения отдельных элементов прыжка на лыжах с трамплина. В тренировке юного лыжника-двоеборца должно уделяться применению специальных упражнений лыжника-гонщика, которые следует чередовать с ходьбой, прыжками и бегом (по пашне, мягкому грунту, в лесу, в подъемы и др.). Специальные упражнения лыжника-гонщика. Положение стойки лыжника, ходьба в посадке лыжника в пологие подъемы, по песку, по пашне и т.д. Ходьба и бег. Имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами.

Лыжные гонки. Специальные упражнения для отработки техники скользящего шага: посадка в одноопорном положении, ходьба с опущенными руками и поворотом туловища, маховые движения руками, стоя на полусогнутых ногах. Прыжки вверх-вперед со смещением.

Прыжки на лыжах с трамплина. Специальные упражнения на местности и в специализированном прыжково-гимнастическом городке, без предметов и с предметами (амортизаторами, в парах). Различные специальные упражнения прыжкового характера (на наклонной плоскости, с преодолением препятствий, на лестнице и т.д.). Специальные упражнения с применением лыж и скользящих покрытий. Упражнения в равновесии на опоре с ограниченной площадью. На месте и в движении. Имитация поз и положений элементов техники. Прыжки в глубину с имитацией фаз прыжка на лыжах, со страховкой.

Техническая подготовка

В лыжных гонках: повороты на месте с переступанием, вокруг пяток и носков, повороты махом влево, вправо, прыжки с опорой на палки. Передвижение на лыжах с целью изучения и совершенствования техники ходов: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного. Выполнение подготовительных и специальных упражнений, способствующих освоению и совершенствованию техники скользящего шага. Освоение посадки лыжника. Спуски в основной стойке с пологих склонов, с поочередными толчками ногами, конькобежный ход под уклон и на равнине, попеременная работа руками на месте и при скольжении и т.д. Изучение техники преодоления: подъемов - ступающим, скользящим шагом, елочкой, лесенкой; спусков - в высокой, средней, низкой стойках, с торможением плугом и палками; преодоление неровностей на склоне слабой крутизны и средней крутизны; выполнение поворотов в движении: переступанием, плугом,; изучение поворотов на параллельных лыжах. Прохождение соревновательных дистанций. Передвижение на лыжах преимущественно со слабой интенсивностью.

Прыжки на лыжах с трамплина. Для изучения и совершенствования элементов техники прыжка с трамплина рекомендуется применять специальные имитационные упражнения;

Упражнения для отработки фазы разгона. Из основной стойки быстро принять стойку разгона на эстакаде. Задержаться, чтобы почувствовать, что из этого положения легко выполнить отталкивание. Выпрямиться и повторить движение еще несколько раз. То же, но на лыжах (сделать подскок вверх). То же, спускаясь на лыжах по склону. Начинать на пологих склонах, постепенно переходя к более крутым и т.д.

Упражнения для отработки отталкивания. Из стойки разгона принять по сигналу исходное положение толчка.

Упражнения для отработки фазы полета. Стоя на горизонтальной площадке, туловище наклонить вперед, голову поднять, плечи развернуть - отведение и фиксация рук сзади, как во время прыжка на лыжах. Принять положение полета в упоре лежа на высокой опоре, повторить и почувствовать указанное положение. Стоя на одной ноге, принять положение полета и отвести ногу назад; а) зафиксировать руки вдоль туловища. Сгибание и

разгибание отведенной ноги в голеностопном суставе; б) движение руками, как при полете во время прыжка на лыжах. Из положения стойки разгона отталкивание вперед-вверх, принять положение полета с помощью пояса для страховки-лонжи (без лыж и с лыжами) и др.

Упражнения для отработки приземления. Из основной стойки выпадом принять положение приземления. То же упражнение на лыжах. Из положения взлета, стоя, увеличить наклон и прийти в положение приземления. Прийти в положение приземления после соскока с перекладины, колец, опорного прыжка и т.д. Спускаясь на лыжах по склону, принять стойку приземления. Спуски с гор в стойке приземления с преодолением неровностей. Упражнения, имитирующие весь прыжок в целом. С разбега, толчком двумя ногами о пружинистый мостик прыжок вверх - вперед, принять положение полета. Прийти в положение приземления и зафиксировать его. То же упражнение, но через предмет, снаряд и т.д. Выполнять прыжок с подкидной доской, подкидного мостика. В воздухе принять положение полета, опускаться в положение приземления. Прыжки на лыжах с тренировочных трамплинов.

Психологическая подготовка и тактическая подготовка

Совершенствование психологической подготовки. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, стойкости. Развитие познавательных способностей, связанных с двигательной деятельностью лыжника-двоеборца.

Участие в соревнованиях

На данном периоде подготовке предусмотрено участие в 3-4 соревнованиях начального уровня. Внутрешкольные, городские соревнования.

Инструкторская и судейская практика

Работа в качестве помощника тренера при проведении занятий по лыжным гонкам и прыжкам на лыжах. Наблюдение на тренировочной лыжне и соревновательных дистанциях за скоростью передвижения.

Другие виды спорта и подвижные игры

Занятия по другим видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, плавание, езда на велосипеде и др.) спортивными и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной деятельности.

Эти занятия организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучающимся определенную установку.

Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Посещение соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина, участие в общегородских праздниках, в соревнованиях по другим видам спорта и др.

Восстановительные мероприятия и врачебный контроль

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на начальном этапе подготовки – это рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Медицинский осмотр в спортивном диспансере для всех обучающихся с пометкой в журнале учета посещения или групповой справкой – допуском к тренировочным занятиям.

3.4. Содержание программы для групп учебно-тренировочного этапа до двух лет (углубленный уровень)

Срок освоения данного периода 2 года

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий: продолжительность учебно-тренировочных занятий 4 раза в неделю по 3 часа каждое занятие

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа до двух лет (углубленный уровень) на 46 недель

Таблица 7

№ п./п.	Наименование разделов подготовки	Количество часов
1.	Теория и методика физической культуры и спорта.	28
2.	Физическая подготовка.	166
2.1.	Общая физическая подготовка	
2.2.	Специальная физическая подготовка.	
3.	Избранный вид спорта.	248
3.1.	Техническая подготовка.	
3.2.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	
3.3.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.	
4.	Другие виды спорта и подвижные игры.	50
5.	Самостоятельная работа.	40
6.	Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.	12
7.	Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.	8
8.	Всего.	552

Теория и методика физической культуры и спорта

Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Совершенствование функций мышечной системы и сердечно - сосудистой системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий лыжным двоеборьем. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Значение регулярных тренировок по лыжному двоеборью для улучшения здоровья, повышения уровня общей работоспособности.

Гигиена, режим, закаливание и питание спортсмена. Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях лыжным двоеборьем. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Личная гигиена юных лыжников-двоеборцев. Уход за телом. Гигиенические значения естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным за-

болеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Его значение для сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом. Показания и противопоказания при занятиях лыжным двоеборьем. Травмы. Причина их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении.

Основы техники и тактики в лыжном двоеборье. Роль техники в достижении высот спортивного мастерства. Основные понятия о технике прыжка на лыжах с трамплина (старт, разгон, отталкивание, взлет, полет, подход к приземлению и приземление, выкат). Особенности современной техники прыжка на лыжах с трамплина. Основные способы передвижения на лыжах. Посадка, отталкивание руками и ногами, скольжение. Повороты на лыжах на месте и в движении различными способами. Спуски с гор. Основные требования к стойкам при спуске. Спуски прямо и наискось. Преодоление естественных препятствий (бугра, вала, уступа и выступа, канавы, выпада, спада) на различной скорости. Способы торможения: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Использование сил при торможении. Классификация поворотов. Понятие о тактике и прыжках на лыжах с трамплина в лыжном двоеборье.

Основы методики обучения и тренировки. Обучение и тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Единство тренировочного процесса. Основные требования к организации тренировочных занятий по лыжному двоеборью. Понятие о спортивной форме. Техническая, физическая, тактическая, психологическая стороны подготовки и их взаимосвязь. Использование трамплинов различной мощности.

Общая и специальная физическая подготовка. Задачи общей и специальной физической подготовки лыжника-двоеборца в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Разносторонняя физическая подготовка. Краткая характеристика специальной физической подготовки лыжников-двоеборцев, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и освоении элементов техники. Средства, относящиеся к общефизической и специальной подготовке в круглогодичной тренировке. Специфика скоростно-силовой подготовки и ее значение в прыжках на лыжах с трамплина. Горнолыжная подготовка, ее значение в становлении спортивного мастерства лыжников-двоеборцев.

Морально-волевая и психологическая подготовка. Формирование морально-волевой и психологической подготовки. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости. Патриотизм, мужество и стойкость спортсменов. Развитие интеллекта и познавательных способностей, связанных с двигательной деятельностью лыжника-двоеборца. Развитие специализированных восприятий: чувства скорости, снега, воздуха, дистанции, противника, темпа и т.д. Предстартовое и стартовое состояние спортсмена: состояние готовности, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

Правила, организация и проведение соревнований. Значение соревнований и их место в тренировочном процессе. Виды соревнований по лыжному двоеборью и их проведение. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Порядок проведения соревнований. Разбор правил соревнований по лыжному двоеборью.

Места занятий. Оборудование и инвентарь. Места занятий (трамплин, трассы лыжных гонок, специализированные прыжково-гимнастические городки, учебные площадки и т.д.) и требования к ним. Выбор, хранение и уход за лыжами. Конструкция креплений для прыжков на лыжах и лыжных гонок и способы их установки. Лыжные палки, выбор и хранение. Лыжные ботинки, выбор, хранение и уход за ними. Лыжные мази,

лаки, паста, парафины и их применение. Особенности подготовки и смазки прыжковых и гоночных лыж.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Средства общей физической подготовки спортсменов являются разнообразные общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта. Подбор таких упражнений должен осуществляться с учетом особенностей и требований лыжного двоеборья.

В большом объеме должны применяться различные общеразвивающие упражнения на растягивание, гибкость (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи) с отягощением и без отягощения. Упражнения со скакалкой, гантелями от 1 до 2 кг, гирей - 8-19 кг, штангой (легкие веса до 30-40 кг), на гимнастической стенке, скамейке. Упражнения с отягощениями: набивными мячами, поясами, мешками с песком и т.д. Разнообразные много скоки и прыжковые упражнения, упражнения на координацию.

Упражнения указанных групп проводятся в различных сочетаниях с изменением темпа, ритма и продолжительности их выполнения с целью дальнейшего комплексного воспитания основных физических качеств силы, гибкости, быстроты, выносливости и общей координации движений. Продолжительное время отводится играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, упражнениям из других видов спорта (плавание, легкая атлетика, спортивные игры, велосипед, акробатика, гимнастика, гребля и др.).

Специальная физическая подготовка

Специальная подготовка направлена на дальнейшее развитие физических качеств в специфических навыках лыжника-двоеборца. С помощью средств специальной подготовки осуществляется дальнейшее совершенствование техники передвижения на лыжах и прыжков на лыжах с трамплина, а также ликвидация недостатков в отдельных элементах.

На данном этапе подготовки решают задачи: дальнейшего совершенствования отдельных элементов прыжка; совершенствование техники прыжка в целом.

Содержание спортивно-технической подготовки предполагает использование упражнений. Рекомендованных для предыдущей группы с усложнением условий их выполнения. Дополнительные специальные упражнения: выход в стойку разгона прыжком в глубину с поворотом; отработка стойки разгона на качающейся опоре; прыжки в стойку приземления при соскоках с гимнастических снарядов - в прыжках на подкидной доске, то же с поворотом на 90-180°; ходьба выпадами, удержание равновесия в стойке приземления на тресе, бревне т.д.; выход в положение полета при прыжках в воду с трамплина, с вышки и т.д.; освоение «вправления отталкивания: на лыжах, из положения стойки разгона, выполнить отталкивание с принятием положения полета (страховка при помощи лонжи). Обучение и совершенствование техники передвижения, прыжков на лыжах и тренировка. Круговая тренировка. Основные задачи, стоящие перед круговой тренировкой: воспитание быстрота, скоростно-силовых качеств, формирование специальных двигательных навыков.

Комплекс упражнений для воспитания быстроты содержит восемь упражнений, включающих основные движения в фазах прыжка на лыжах с трамплина (старте, разгоне, отталкивании, взлете, полете, подготовке к приземлению), в которых проявляется быстрота, а именно - прыжки из различных положений - вверх, вверх - вперед, в длину, на возвышение, с последующим соскоком, типа "лягушка", различные смены положений тела на земле ж на гимнастической скамейке, бег 20 м под уклон. Выполнение одного упражнения 10 сек. (метод повторный). Количество кругов (комплексов) на одном занятии в подготовительном периоде - три, в соревновательном периоде – два, в предсоревновательном микроцикле – один. Место комплекса в занятии – первая половина основной части.

Комплекс упражнения для развития скоростно-силовых качеств содержит восемь упражнений, включающих в себя основанные движения в фазах прыжка с трамплина, в

которых проявляется взрывная сила - прыжки в глубину с последующим прыжком вверх, бег 20 м в подъем, различие смены положения тела с прыжком вверх, прыжки у гимнастической стенки из положения стойки разгона, отжимание в упоре лежа, сгибание и разгибание туловища, приседания с отягощением. Выполнение одного упражнения 15 сек. (метод повторный) количество кругов на одном занятии в этапе общей и специальной подготовки подготовительного периода - три, в соревновательном периоде - два, в предсоревновательном микроцикле - один. Место в занятии - вторая половина основной части.

Комплекс упражнений для формирования специальных двигательных навыков: содержит до десяти имитационных упражнений, соответствующих по прилагаемым усилиям и динамической направленности движениям отдельных фаз прыжка на лыжах с трамплина - удержание равновесия в стойках разгона и приземления на подвижной и неподвижной опорах; прыжки в положении полета с опорой на руки, тоже на брусках из седа на гимнастической скамейке; кувырок с последующим принятием стойки разгона; имитация движений отталкивания с преодолением сопротивления амортизатора; прыжки с приземлением на ограниченную опору; прыжки из положения стойки разгона в положение полета со страховкой партнером. Выполнение одного упражнения до 2-х минут (метод длительной работы). Количество кругов на одном занятии в специально-подготовительном этапе подготовительного периода - три, в соревновательном периоде - два и в предсоревновательном микроцикле - один. Место в занятии - первая половина основной части.

Комплекс упражнений для развития силы содержит восемь упражнений, включающих в себя движения на основных фазах прыжка на лыжах с трамплина, в которых требуется проявление статической или динамической силы - приседания с отягощением, прыжки с возвышенности, с удержанием в руках дополнительного отягощения, преодоление сопротивления руками при принятии старта перед разгоном, сгибание и разгибание туловища с дополнительным отягощением поднимание груза ногами из различных исходных положений. Выполнение одного упражнения - 10 раз (метод повторный), отягощение до 80 % от максимального. Количество кругов на одном занятии в этапе общей и специальной подготовки подготовительного периода - три круга, в соревновательном два и в предсоревновательном микроцикле - один. Место в занятии - первая половина основной части.

Техническая подготовка

Лыжные гонки. Задачи обучения и тренировки: дальнейшее изучение и совершенствование техники передвижения на лыжах; дальнейшее повышение физической подготовленности; воспитание общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, силы. Средства и методы обучения спортивной технике, Использование упражнений, рекомендованных для предыдущей возрастной группы. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах на тренировочных и тренировочных кругах и склонах, изучение комбинированных ходов и техники перехода с хода на ход, изучение одновременного и попеременного ходов. Использование в подготовительном периоде следующих дополнительных средств: передвижение на легких лыжероллерах, имитация лыжных ходов, с палками и отягощением (1-2 кг), на слабо- и средне - пересеченной местности. Прохождение соревновательных дистанций. Комбинированные способы подъемов (прямо по склону, наискосок и зигзагом). Подъемы в усложненных условиях (по рыхлому снегу, заросшему склону, обледенелому склону). Спуски на лыжах с прохождением пересеченных склонов. Спуски с крутых склонов. Торможение на лыжах (плугом, упором, соскальзыванием, поворотами). Комбинированные торможения (лыжами и палками). Падение, как способ торможения и остановки. Повороты на лыжах в движении (переступанием, плугом, упором, ножницами, из упора на параллельных лыжах с опорой на палку).

Прыжки на лыжах с трамплина. Задачи обучения и тренировки: совершенствование техники прыжка в целом; повышение уровня общей физической подготовленности; воспитание скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости. Использование упражнений, применяемых в предыдущих возрастных группах, с дальнейшим их усложнением. Специальные упражнения лыжника-прыгуна. Дальнейшее совершенствование техники прыжков на лыжах (отталкивание, полет, приземление) на учебных, тренировочных и спортивных трамплинах мощностью 15-20 метров. Совершенствование техники старта и разбега. Прыжки с оценкой техники исполнения и дальности. Совершенствование техники спуска и поворотов на склонах различной крутизны (на прыжковых лыжах).

Тактическая, психологическая подготовка

Специфика лыжного двоеборья прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. На данном этапе спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. Основной задачей психологической подготовки на этапах многолетней тренировки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировки, вызывает изменения в организме двоеборца, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Участие в соревнованиях

На данном периоде подготовке предусмотрено участие в 3-4 основных соревнованиях уровня внутришкольные, городские, областные.

Тренерская и судейская практика

Работа в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении занятий по лыжным гонкам и прыжкам на лыжах. Наблюдение на тренировочной лыжне и соревновательных дистанциях за скоростью передвижения, умение определять время прохождения контрольных участков, наблюдение за техникой выполнения и дальностью прыжка.

Другие виды спорта и подвижные игры

Занятия по другим видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, плавание, езда на велосипеде и др.) спортивными и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной деятельности.

Эти занятия организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучающимся определенную установку.

Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Посещение соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина, участие в общегородских праздниках, в соревнованиях по другим видам спорта и др.

Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.

В учебно-тренировочных группах применяется широкий арсенал восстановительных мероприятий. Сюда включены рациональная тренировка, режим дня, питания и отдыха, также широко используются медико-биологические и психологические средства (приложение 1).

Медицинский осмотр в спортивном диспансере для всех обучающихся с пометкой в журнале учета посещения или групповой справкой-допуском к учебно-тренировочным занятиям (печать и подпись врача).

3.5. Содержание программы для групп учебно-тренировочного этапа свыше двух лет (углубленный уровень)

Срок освоения данного периода 3 года

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий: продолжительность учебно-тренировочных занятий 6 раз в неделю по 3 часа каждое занятие

**Учебно-тематический план тренировочного этапа
свыше двух лет (углубленный уровень) на 46 недель**

Таблица 8

№ п./п.	Наименование разделов подготовки	Количество часов
1.	Теория и методика физической культуры и спорта.	42
2.	Физическая подготовка.	250
2.1.	Общая физическая подготовка	
2.2.	Специальная физическая подготовка.	
3.	Избранный вид спорта.	373
3.1.	Техническая подготовка.	
3.2.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	
3.3.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.	
4.	Другие виды спорта и подвижные игры.	77
5.	Самостоятельная работа.	70
6.	Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.	12
7.	Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.	8
8.	Всего.	828

Теоретическая подготовка

Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении, дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы и сердечно - сосудистой системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий лыжным двоеборьем. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Значение регулярных тренировок по лыжному двоеборью для улучшения здоровья, повышения уровня общей работоспособности и достижения высот спортивного мастерства.

Гигиена, режим, закаливание и питание спортсмена. Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях лыжным двоеборьем. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Личная гигиена юных лыжников-двоеборцев. Уход за телом. Гигиенические значения естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Его значение для сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Контроль за весом тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в ДЮСШ. Показания и противопоказания при занятиях лыжным двоеборьем. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировке. Измерение показателей самоконтроля при правильном и неправильном построении тренировочных занятий. Травмы. Причина их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении. Оказание первой помощи пострадавшему. Самомассаж и его применение в процессе регулярных занятий. Противопоказания к массажу. Основные приемы самомассажа.

Основы техники и тактики в лыжном двоеборье. Роль техники в достижении высот спортивного мастерства. Основные понятия о технике прыжка на лыжах с трамплина (старт, разгон, отталкивание, взлет, полет, подход к приземлению и приземление, выкат). Особенности современной техники прыжка на лыжах с трамплина. Основные способы передвижения на лыжах. Посадка, отталкивание руками и ногами, скольжение. Понятие о цикле движений, ритма, темпе и длине цикла. Повороты на лыжах на месте и в движении различными способами. Спуски с гор. Спуски прямо и наискось. Преодоление естественных препятствий (бугра, вала, уступа и выступа, канавы, выпада, спада) на различной скорости. Способы торможения: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Классификация поворотов. Использование палок (опора, угол, отталкивание). Понятие о тактике и прыжках на лыжах с трамплина в лыжном двоеборье. Методы формирования тактического мышления. Этапы тактической подготовки лыжника-двоеборца. Анализ техники ведущих спортсменов.

Основы методики обучения и тренировки. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Единство 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 с трамплина и технике лыжных ходов. Методика совершенствования техники и исправления ошибок. Последовательное овладение техникой, учет возраста и уровня подготовленности спортсменов. Основные требования к организации тренировочных занятий по лыжному двоеборью. Примерное содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. 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 тренировки лыжников-двоеборцев. 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-двоеборца в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Разносторонняя физическая подготовка. Краткая характеристика специальной физической подготовки лыжников-двоеборцев, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и освоении элементов техники. Классификация упражнений, используемых в тренировке двоеборцев. Средства, относящиеся к общефизической и специальной подготовке в круглогодичной тренировке. Примерное соотношение общей физической и специальной подготовки по этапам и периодам годичного цикла, тренировка 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-двоеборцев. Методики использования средств в круглогодичной тренировке. Контрольные тесты по горнолыжной подготовке горнолыжника. 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 физической подготовки юного спортсмена. Понятие о контрольном методе тренировки.

Морально-волевая и психологическая подготовка. Совершенствование морально-волевой и психологической подготовки. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости. Патриотизм, мужество и стойкость спортсменов. Развитие интеллекта и познавательных способностей, связанных с двигательной деятельностью лыжника-двоеборца. Развитие специализированных восприятий: чувства скорости, снега, воздуха, дистанции, противника, темпа и т.д. Понятие о состоянии психической готовности лыжника-двоеборца к соревнованиям. Непосредственная психологическая подготовка двоеборца к предстоящим соревнованиям. Предстартовое и стартовое состояние спортсмена: состояние готовности, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия и т.д. Методы управления психическим состоянием спортсмена. Планирование психологической подготовки в зависимости от возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Правила, организация и проведение соревнований. Значение соревнований и их место в тренировочном процессе. Календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований по лыжному двоеборью и их проведение. Положение о соревнованиях, программа соревнований. Подготовка трамплинов, выбор и подготовка дистанций для лыжных гонок, мест для проведения соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований по лыжному двоеборью. Работа секретариата, судейских бригад на старте и финише, судьи-

информатора, судей по технике, старшего судьи на горе приземления и т.д. Порядок проведения соревнований. Разбор правил соревнований по лыжному двоеборью.

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 лыжного двоеборья, Выбор, хранение и уход за лыжами. Конструкция креплений для прыжков на лыжах и лыжных гонок и способы их установки. Лыжные палки, выбор и хранение. Лыжные ботинки, выбор, хранение и уход за ними. Лыжные мази, лаки, паста, парафины и их применение. Особенности подготовки и смазки прыжковых и гоночных лыж. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Ремонт инвентаря. Оборудование, инвентарь, приспособления для подготовки трамплинов и лыжных трасс. Лыжные подъемники (тип, конструкция) и пользование ими.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Применяются упражнения освоение в предыдущей группе с усложнением их выполнения. Ходьба и бег в различном темпе с изменением скорости и направления, по сигналу и со сменой направляющего. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также на отдельные группы мышц с учетом специализации, без предметов и с предметами с различными отягощениями (60-65% от веса тела), выполняемые индивидуально, в парах, группах, в различных положениях (стоя, сидя, лежа) на месте, в движении, направленные на воспитание силы и скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, на дальнейшее развитие ловкости, координации, гибкости и подвижности в суставах.

В процессе спортивной тренировки совершенствуются двигательные навыки и развиваются двигательные качества обучающихся. На данном этапе подготовки скоростно-силовые качества и выносливость, также как и двигательные навыки, развиваются путем формирования и закрепления специальных условных рефлексов. Особое значение в проявлении физических качеств у спортсменов имеет сознательное волевое преодоление сложного функционального состояния, возникающего в процессе выполнения комплекса упражнений.

Повторение упражнений, изложенных в программе для тренировочных групп первого и второго года обучения, но с некоторым повышенным усложнением требований к интенсивности и качеству их выполнения. Общеразвивающие упражнения подбираются для различных групп мышц рук, туловища, ног, как для развития двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости), так и для целенаправленного воздействия на обучающихся с учетом их специализации. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты: бег на 30-60 м с ходу и со старта, эстафетный бег. Прыжковые упражнения с предметной направленностью (дотянуться или допрыгнуть до подвешенного предмета, веточки, прыгнуть на возвышение, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть короткие отрезки от 20 до 30 м в кратчайшее время и т.д.). Эстафетный бег с преодолением различных препятствий и выполнением заданий. Упражнения выполняются повторно с различными интервалами отдыха и интенсивностью. Различные метания. Упражнения для развития силы: со штангой, гирями, гантелями, набивными мячами и другими отягощениями не более 50% от веса тела (жим - лежа, сидя; приседания, наклоны, повороты и др.). Кратковременные упражнения в преодолении тяжести собственного веса тела (отжимание на руках в упоре лежа, подтягивание, «пистолетик» и др.). Прыжки с отягощением не более 30% от своего веса. Упражнения для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто ж др.).

Упражнения на батуте и подкидных досках. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: чередование упражнений с повышенным проявлением силы и скорости и интервалов активного отдыха. Различные упражнения прыжкового характера (многоскоки и т.д.). Круговая тренировка. Основная задача, стоящая перед круговой тренировкой - дальнейшее воспитание быстроты, силы, скоростно-силовых качеств.

Дополнительно вводится комплекс упражнений для развития силы, который содержит до восьми упражнений, включающих сходные движения с основными фазами прыжка на лыжах с трамплина, в которых требуется проявление статической или динамической силы, а именно – приседания с отягощением, прыжки с возвышения, с удержанием в руках дополнительного отягощения; поднимание руками груза, перекинутого через блок, с одновременным прыжком вперед на возвышение; сгибание разгибание туловища с дополнительным отягощением, поднимание груза из различных сходных положений и т.д. Упражнение выполняется 10 раз (метод повторный), отягощения до 80% от максимально возможного (индивидуально). Количество серий на одном занятии в подготовительном периоде - три, в соревновательном – два, в предсоревновательном микроцикле - один, в переходном периоде - два. Комплекс применяется в 1-й половине основной части третьего занятия недельного микроцикла.

Техническая подготовка

В лыжных гонках. Дальнейшее совершенствование техники и тактики в сложных условиях (пересеченная местность, сильная интенсивность ж т.д.) с учетом индивидуальной подготовки. Ходы: попеременные, одновременные ж комбинированные, переходы с хода на ход. Комбинированные способы подъемов (прямо по склону, наискось, зигзагами). Подъемы в усложненных условиях – по рыхлому снегу, заросшему и обледенелому склону. Спуски на лыжах с прохождением склонов с меняющимися профилями. Спуски с крутых склонов. Торможение на лыжах (плугом, упором, соскальзыванием, поворотом). Комбинированные торможения лыжами и палками. Падение - как способ вынужденного торможения и остановки. Повороты на лыжах в движении (переступанием, плугом, упором, ножницами, из упора на параллельных лыжах, с опорой на палку). Совершенствование техники лыжника - гонщика: на тренировочной и тренировочной лыжне, на дистанции по средне и сильно пересеченной местности и склонах различной крутизны при различим состоянии снежного покрова, температуры и влажности воздуха, в процессе тренировки и участия в соревнованиях.

Составление графика прохождения соревновательных дистанций. Тактика прохождения соревновательных дистанций различной длины в зависимости от характера, условий зачета, состава участников соревнований, личной подготовленности и т.д. Старт, распределение сил на дистанции, обгон и выбор места обгона, выбор наиболее целесообразного пути при прохождении сложных спусков, финиш.

Прыжки на лыжах с трамплина. Специальные упражнения лыжника-прыгуна, используемые для других возрастных групп, с усложнением. Дальнейшее совершенствование техники прыжков на лыжах (отталкивание, полет, приземление), на тренировочных трамплинах 30-50-70 метров. Изучение и совершенствование техники старта. Создание трудностей при выполнении прыжка (завышенный и заниженный старт, изменение угла наклона прыжкового стола, прыжки при различном состоянии снежного покрова, силы и направления ветра и т.д.). Совершенствование техники отталкивания, полета и приземления. Прыжки с оценкой техники исполнения и дальности прыжка. Совершенствование техники спусков и поворотов на склонах различной крутизны (на слаломных и прыжковых лыжах).

В тренировочном процессе используется комплексное сочетание тренировки двух видов лыжного спорта: прыжков на лыжах с трамплина, и лыжных гонок с применением форм круговой тренировки в различных сочетаниях.

Тактическая и психологическая подготовка

Специфика лыжного двоеборья способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы: 1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; 2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы,

спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Участие в соревнованиях

На данном периоде подготовке предусмотрено участие в 4-5 основных соревнованиях уровня внутришкольные, городские, областные.

Тренерская и судейская практика

Самостоятельное проведение первой и третьей частей занятия с группой по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжным гонкам под наблюдением тренера-преподавателя; умение проводить контрольные испытания по отдельным тестам общей и специальной физической подготовки; умение определять время прохождения отрезков дистанции и величину проигрыша и выигрыша у лидера гонки; умение определять основные ошибки при выполнении прыжка и оценку его исполнения; составление тактического плана прохождения отдельных участков дистанции и выполнения прыжков на лыжах. Исполнение обязанностей секретаря, хронометриста, старшего судьи в бригадах и судьи по измерению длины прыжка на горе приземления.

Другие виды спорта и подвижные игры

Занятия по другими видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, плавание, езда на велосипеде и др.) спортивными и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной деятельности.

Эти занятия организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучающимся определенную установку.

Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Посещение соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина, участие в общегородских праздниках, в соревнования по другим видам спорта и др.

Восстановительные мероприятия и врачебный контроль

В учебно-тренировочных группах применяется широкий арсенал восстановительных мероприятий. Сюда включены рациональная тренировка, режим дня, питания и отдыха, также широко используются медико-биологические и психологические средства (приложение 1).

Медицинский осмотр в спортивном диспансере для всех обучающихся с пометкой в журнале учета посещения или групповой справкой-допуском к учебно-тренировочным занятиям (печать и подпись врача).

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Нормативные документы по программе.

- Обеспечение безопасности,
- рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу
- подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы инструкторской и судейской практики.

4.2. Проведение **антидопинговых** мероприятий с обучающимися в соответствии с утвержденным планом. (ежегодно)

4.3. Материально-техническое обеспечение учебного процесса.

Таблица 4

№ п.п.	Наименование	Единица измерения (шт, комп. и т.п.)	Расчетная единица (на занимающегося)	Начальная подготовка	Учебно-тренировочный этап
<i>Инвентарь, аксессуары</i>				Количество (в соответствии с табелем обеспечения)	Количество (в соответствии с табелем обеспечения)
1	крепления для прыжковых лыж	пар	на занимающегося	1	1
2	лыжи прыжковые	шт.	на занимающегося	1	1
3	комплект лыжный (лыжи, палки, ботинки с креплениями)	комп.	на занимающегося	1	1
4	очки горнолыжные	комп.	на занимающегося	1	1
5	перчатки лыжные	пар	на занимающегося	1	1
6	шлем защитный	шт.	на занимающегося	1	1
7	ботинки прыжковые	пар	на занимающегося	1	1
8	комбинезон для прыжков на лыжах с трамплина	шт.	на занимающегося	1	1
9	костюм тренировочный лыжный	шт.	на занимающегося	1	1

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
2. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
3. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003
4. Бабушкин Г.Д. Теория и практика физической культуры №10 - М., 2005
5. Бауэр В.Г. Организационные и научно – методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации / В.Г.Бауэр. – М.: 2000. – 157с.
6. Виноградов П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта/ П.А. Виноградов// Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта: Ч. 1. – УралГАФК. – Челябинск, 1997. – 212 с.
7. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ И. А. Гуревич. – Минск.: Высшая школа, 1985. – 256 с.
8. Зуев В.Н. Управление системой спортивного соревнования. Тюмень: «Вектор Бук», 2001.- 398с.
9. Коробков А. В. Физическое воспитание / В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.: Высш. школа, 1983. – 105 с.
10. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М.: Физкультура, образование и наука, 1995.– 395 с.
11. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни – М.: Физическая культура и спорт, 1969. – 34 с.

5.2. Перечень интернет ресурсов

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки российской Федерации
2. <http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8/Bevntssections=6> - Министерство образования и науки российской Федерации. Документы.
3. <http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/2974> - Министерство образования и науки российской Федерации. Об образовании в Российской Федерации.
4. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
5. <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/> Министерство спорта Российской Федерации. Спорт.
6. <http://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/> Министерство спорта Российской Федерации. Антидопинговое обеспечение
7. <http://www.minsport.gov.ru/documents/> - Министерство спорта Российской Федерации. Документы.
8. <http://www.depms.ru/> - Департамент по молодежной политике физической культуре и спорту Томской области.
9. <http://www.depms.ru/depms/documents.html> - Департамент по молодежной политике физической культуре и спорту Томской области. Документы.
10. <http://www.skijumpingrus.ru/> - Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России
11. <http://www.skijumpingrus.ru/calendar> - Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России. Календарь месяца.
12. <http://www.skijumpingrus.ru/feddoc> - Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России. Документы

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке (табл. 24).

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для прыгунов при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

первый завтрак — 5%	обед - 35%
зарядка	полдник - 5%
второй завтрак - 25%	вечерняя тренировка
дневная тренировка	ужин – 30 %

Длительность задержки некоторых пищевых продуктов в желудке

Время, ч	Продукты
1-2	Вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, яйца всмятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), рыба речная отварная
2-3	Кофе и какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная, хлеб пшеничный
3-4	Отварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель жареный, колбаса вареная, окорок
4-5	Жареное мясо, птица, тушеные фасоль, бобы, горох; сельдь
6-7	Шпик, грибы

В таблице приведены показатели суточной потребности прыгуна в пищевых веществах и энергии.

Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг массы тела)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2,3 - 2,6	1,9-2,4	10,2-12,6	67-82

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

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 °С, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38

°С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

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

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15 °С).

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

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

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- 1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- 2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
- 3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
- 4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
- 5) темп проведения приемов массажа - равномерный;
- 6) растирания используют по показаниям и при возможности переохладения;
- 7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием

быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

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

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Суточная потребность организма прыгуна в витаминах

Витамины, мг	Этап углубленной тренировки	Этап спортивного совершенствования
С	150-200	210-350
В	3,4 - 3,8	4,0-4,9
В ₂	3,8-4,3	4,6 - 5,6
В ₆	6,0 - 7,0	8,0 - 9,0
В12	0,005 - 0,006	0,008-0,01
В15	150-180	190-220
РР	30-35	40-45
А	3.0-3,2	3,3-3,6
Е	10-20	20-40

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействии, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Психологические средства восстановления

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

Приложение 2

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

Предпрофессиональная подготовка более широка, чем достижение высоких спортивных результатов. Воспитание спортсменов является первой и главной задачей любого тренера. Успех воспитательной работы в огромной степени зависит от личности тренера, от его умения сочетать свои усилия с воспитательным воздействием семьи, школьного и спортивного коллективов.

Немалое значение имеет и форма воспитательной работы; она должна быть интересной, активной, живой, творческой. В воспитательной работе со спортсменами не должно быть места формализму, демагогии, скучным рассуждениям общего характера, «разжёвыванию» прописных истин. Такая работа идёт в процессе спортивной деятельности коллектива: тренировках, общении до и после тренировки, совместных проведениях праздников, походах, обсуждении того или иного события. Участие в соревнованиях класса, школы, района способствует развитию чувства чести коллектива, закладывает основу патриотизма.

В процессе развития ребёнка как спортсмена неизбежно происходит его приобщение к спортивной истории родного города, страны. Исключительное значение в воспитании патриотизма имеет создание традиций в коллективе. Молодые спортсмены с большим интересом слушают рассказы тренера о своём виде спорта, его истории, примерах выдающихся спортсменов, особенно, если эти спортсмены воспитаны в данном коллективе. Этот интерес нужно всячески поддерживать и развивать.

Воспитание трудолюбия едва ли не основной стержень воспитательной работы. На конкретных и живых примерах нужно показать спортсменам, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Особенно наглядно этот факт можно подтвердить, рассказав о тренировке лучших представителей «своего» вида спорта, а также сильнейших спортсменов из других видов спорта. Трудолюбие не воспитаешь, упражняясь мало, тренируясь редко и нерегулярно. Понимая это, тренер должен знать, что в отличие от тренировки взрослых спортсменов в основе тренировки детей должна быть, прежде всего, игра. Не следует это упрощать и принимать буквально. Квалифицированный тренер может любую или, во всяком случае, большую её часть превратить в игру. Игрой может быть длительный бег, если разработан «сценарий», по которому неожиданно меняются ведущие, препятствия, направления, скорость и характер бега. Игровой интерес поддерживается, прежде всего, пониманием происходящего, возможностью проявить себя в групповых или одиночных действиях, направленных на достижение определённой цели. Цель может заключаться в том, чтобы забить гол, быть самым ловким, пробежать больше других, и во многом другом. Игра незаметно приучает детей к нагрузке, делает её привычной необходимостью. Потребность в нагрузке - это начало спортивного трудолюбия, воспитанного в игровой тренировке.

Хорошо помогает в формировании психологии труженика спортивный дневник. Для этого в конце недели, месяца и года в нём должны подводиться какие-то итоги.

Среди разнообразных методов морального воспитания особое значение имеет личный пример тренера, так как все остальные методы могут дать настоящий эффект лишь в том случае, если тренер пользуется авторитетом у спортсменов. Высокий авторитет тренера позволяет успешно применять в воспитательной работе такой действенный метод, как убеждение. Спортсмены верят своему наставнику, и эта вера становится одним из важных факторов, способствующих достижению успехов. Убеждение ни в коей мере не должно превращаться в длинные и однообразные нотации. Оно должно быть живым и доходчивым.

Поощрение является исключительно эффективным методом воспитания. Поощрение должно оказывать воздействие не только на поощряемого, но и на его товарищей. Поощряя одного, мы создаём стимул для других. Формы поощрения разнообразны. Это и одобрение, и похвала, и награждение. Главное условие в применении поощрения - это своевременность. Запоздавшее поощрение не только не приносит желаемого воспитательного эффекта, но более того, создаёт у спортсмена впечатление, что его успехи безразличны и тренеру, и окружающим. Поощрять ученика нужно не только за победы и рекорды, сколько за его трудолюбие, дисциплинированность, а также за достижения в учёбе. Смысл поощрения состоит в том, чтобы вовремя поддержать спортсмена, укрепить его уверенность в своих силах, в правильности поступков.

Такой эффективный метод воспитания, как наказание, требует очень внимательного и вдумчивого отношения. Прежде всего, наказание должно быть справедливым и своевременным. Величина наказания должна соответствовать степени проступка спортсмена, однако за одно и то же нарушение сильнейший спортсмен должен быть наказан строже, чем новичок.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами всё более важное значение приобретает интеллектуальное (умственное) воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; воспитание умения анализировать приобретённый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной и социальной деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается главным образом на теоретических занятиях, при самостоятельной работе с книгами, в совместной работе с тренером по анализу соревнований, по разработке планов.

Спортивный коллектив является важнейшим фактором воспитания юных спортсменов. В коллективе спортсмен развивается всесторонне: в нравственном, умственном и физическом отношениях; приобретает определённые социальные навыки. Конечной целью спортивного коллектива является подготовка его членов к активной социальной жизни, к достижению высоких спортивных результатов. Спортивный коллектив даёт оценку поступкам, поведению, отношению к порученному делу того или иного юного спортсмена, что помогает ему разобраться в себе, в своём характере. Формирование спортивного коллектива - это сложный педагогический процесс, в котором главную роль играет тренер. В спортивном коллективе возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами команды, между спортивными противниками. При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, проводить походы, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества юного спортсмена формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена (т.е. максимальные для данного состояния) волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств

является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и соревнований.

Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе спортивных занятий предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели. Основными средствами и методами воспитания целеустремлённости являются расширение и углубление теоретических знаний в области физической культуры и спорта, особенно в избранном виде спорта. Спортсмену должны быть понятны не только ближайшие планы. Они должны знать, как планируют занятия, какая оценка дана каждому занятию, какой проведён анализ ошибок, и каковы причины успехов в процессе тренировки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первого же занятия. Строгое соблюдения правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое выполнение указаний тренера, отличное поведение на спортивных занятиях, в школе и дома - на всё это должен обращать внимание педагог.

Инициативность состоит в способности к самостоятельным действиям. Для развития инициативности и активности широко используются подвижные и спортивные игры и другие виды двигательной активности, в ходе которых занимающиеся должны быстро и правильно оценивать внезапно возникшую обстановку, продумывать и избирать целесообразный план действий в этой обстановке, решаться на самостоятельные действия.

Стойкость - это волевое качество, проявляющееся в особо трудных условиях. Основными его компонентами является мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Одним из действенных средств воспитания стойкости является организация тренировочных занятий и соревнований, содержащих в себе значительные трудности для юных спортсменов.

Решительность - это выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Решительность воспитывается в процессе выполнения упражнений, которые должны содержать элементы нового и неожиданного, а также трудности, преодоление которых связано с проявлением решительности.

Воспитание настойчивости и упорства в достижении цели - одна из важнейших задач в подготовке юного спортсмена. Для воспитания этих качеств необходимо не только стремиться к цели, но и верить в её достижение. Юным спортсменам следует постоянно разяснять, что без преодоления трудностей на тренировке они не могут достигнуть высот спортивного мастерства.

Выдержка и самообладание – способность сохранять ясность ума, управлять своими действиями в условиях утомления, при неожиданных неудачах, а иногда даже при успехе, т.е. в ситуациях, типичных для соревнований по спортивному ориентированию. Как видно из изложенного, волевые качества достаточно разнообразны, и воспитание каждого из них требует конкретного подхода.

Особое место в морально-волевой подготовке занимает психологическая мобилизация прыгуна перед стартом.

титульный лист
(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Занимающегося

_____ (ФИО)

СДЮСШГБОУ «Балтийский берег»

(наименование организации)

Вид спорта _____ Группа _____

Тренер _____

2 и последующие страницы

Дата тренировочного занятия: «___» _____ 2020 г.

Место проведения тренировочного занятия:

Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Недельный цикл проведения учебно-тренировочных занятий (дистанционно)

Тренер-преподаватель _____ группа _____

Дата проведения	Содержание занятия	Форма контроля

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для реализации
дополнительной предпрофессиональной программы «Лыжное двоеборье»**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Лыжи гоночные с креплениями	штук	на каждого занимающегося
2	Комплект прыжковый (ботинки, лыжи, крепления)	компл.	на каждого занимающегося с групп УТ
3	Ботинки лыжные	штук	на каждого занимающегося
5	Палки лыжные	штук	на каждого занимающегося
6	Комплект лыжных мазей и парафинов для подготовки лыж	штук	5 на каждого занимающегося
Дополнительные средства обучения для занятий О.Ф.П. по необходимости.			
1	Сетка волейбольная	штук	1
2	Мяч футбольный	штук	2
3	Мяч волейбольный	штук	10
4	Мяч баскетбольный	штук	20
5	Насос для накачки мячей	штук	1
6	Стойка для прыжков в высоту с планкой	штук	1
7	Маты гимнастические	штук	10
8	Козёл гимнастический	штук	1
9	Скамейка гимнастическая	штук	4
10	Стенка гимнастическая	штук	10
11	Бревно гимнастическое	штук	1
12	Мостик подкидной	штук	1
13	Канат	штук	2
14	Мячи набивные	штук	10
15	Скакалки	штук	20
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1	Компьютеры (ноутбуки)	штук	1
2	Табло электронное	штук	1
3	Секундомер электронный	штук	2
4	Принтеры-сканеры(МФУ) цветные, ч/б, сканеры	штук	1

П Е Р Е Ч Е Н Ь

**инструкций по охране труда для обучающихся, тренеров-преподавателей,
СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег»
при организации и проведении учебно-тренировочного процесса**

№ п/п	На и м е н о в а н и е	Номер
1	2	3
<i>Общие</i>		
1	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при несчастных случаях с обучающимися (спортсменами) во время учебно-тренировочного процесса (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-88А-2019
2	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при несчастных случаях с обучающимися (спортсменами), во время учебно-тренировочного, тренировочного процесса (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-104-2019
3	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса, при проведении тренировочных выездов (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-89-2019
4	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировочных выездов (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-105-2019
5	Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма с обучающимися (спортсменами), при проезде в общественном транспорте (для тренера-преподавателя, тренера, педагога дополнительного образования)	ИОТ-90-2019
6	Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма с обучающимися (спортсменами), при проезде в общественном транспорте (для обучающихся, спортсменов)	ИОТ-106-2019
7	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении учебно-тренировочных, тренировочных занятий на улице (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-91-2019
8	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок на улице (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-107-2019
9	Инструкция по охране труда и порядке подготовки и проведения полевых спортивных мероприятий, объединений обучающихся, спортсменов в связи с риском заражения клещевым энцефалитом (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-92-2019
10	Инструкция по охране труда и порядке подготовки и	ИОТ-108-2019

	проведения полевых спортивных мероприятий, объединений обучающихся, спортсменов в связи с риском заражения клещевым энцефалитом (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	
11	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях в спортивном зале (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-93-2019
12	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях в спортивном зале (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-109-2019
13	Инструкция по охране труда при участии в спортивных соревнованиях (спортивно-массовых мероприятиях) (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-111-2019
14	Инструкция по охране труда при проведении и участии в спортивных соревнованиях (спортивно-массовых мероприятиях) (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-95-2019
15	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении занятий на спортивных площадках ГБОУ «Балтийский берег» для тренера-преподавателя, тренера, педагога дополнительного образования	ИОТ-246-2019
16	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях на спортивных площадках ГБОУ «Балтийский берег» для обучающихся, спортсменов СДЮСШ.	ИОТ-247-2019
17	Инструкция по охране труда для методиста, инструктора-методиста	ИОТ-163-2019
18	Инструкция по охране труда для тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования	ИОТ-166-2019
19	Инструкция по охране труда для тренеров	ИОТ-205-2019
20	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок по плаванию в бассейне (для тренеров-преподавателей, тренеров по парусному спорту, рафтингу).	ИОТ-250-2019
21	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок по плаванию в бассейне (для тренеров-преподавателей, тренеров по парусному спорту, рафтингу).	ИОТ-251-2019
Лыжное двоеборье		
22	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного процесса при проведении занятий на улице в зимний период (для тренеров-преподавателей по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью)	ИОТ-98-2019
23	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного процесса при проведении занятий на улице в зимний период (для тренеров-преподавателей по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью)	ИОТ-114-2019
24	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-	ИОТ-96-2019

	тренировочного процесса при проведении тренировок по лыжной беговой и прыжковой подготовке (для тренеров-преподавателей по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью)	
25	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного процесса при проведении тренировок по лыжной беговой и прыжковой подготовке (для тренеров-преподавателей по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью)	ИОТ-112-2019
26	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного процесса при проведении тренировок на трамплинах (для тренеров-преподавателей по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью)	ИОТ-97-2019
27	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного процесса при проведении тренировок на трамплинах (для тренеров-преподавателей по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью)	ИОТ-113-2019