

**Правительство Санкт-Петербурга  
Комитет по образованию  
Государственное бюджетное негосударственное 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 общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Юные двоеборцы»**  
Возраст обучающихся 7-9 лет  
Срок реализации 3 года

**Автор-составитель:**

Купцова Валентина Петровна,  
педагог дополнительного  
образования

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

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	7
2.1 . Учебный план тренировочных занятий группы 1 года обучения	7
2.2. Учебный план тренировочных занятий группы 2 года обучения	8
2.3. Учебный план тренировочных занятий группы 3 года обучения	9
3. Содержание программы	9
4. Воспитательная работа с юными спортсменами	12
5. Материально-техническое обеспечение	14
6. Информационное обеспечение	14

## 1. Пояснительная записка

### **Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы**

Лыжный спорт включает в себя несколько самостоятельных видов спорта, одним из которых является лыжное двоеборье. Это олимпийский вид спорта, сочетающий в своей программе прыжки на лыжах с трамплина и лыжные гонки. Еще одно его название – северная комбинация. Сочетание в одном виде спорта одновременно двух программ, делает его важным средством всесторонней физической подготовки и развития гармоничной личности занимающихся.

Программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом, прыжками на лыжах с трамплина, подготовку к участию в соревнованиях, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Данная программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Отличительной особенностью программы является привитие детям понятия о культуре здорового образа жизни посредством обучения их современной технике лыжных ходов, технике прыжков на лыжах с трамплина.

Новизна программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможность детям, не получавшим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям лыжным спортом, укрепить здоровье.

Содержание данной программы построено с учетом как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки – системность, преемственность, вариативность.

Обучение сложной технике прыжков на лыжах с трамплина основывается на приобретении простейших умений. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей.

На начальном этапе наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации учебно-тренировочных занятий, что позволяет детям осваивать сложные технические и тактические элементы.

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжному двоеборью (далее Программа) 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, приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.11.2018 № 196 (в ред.30.09.2020) о «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 «Об утверждении СанПин 3.1/2.4.3598-20». Структура программы

повторяет структуру программы предпрофессиональной подготовки по виду спорта в целях преемственности учебно-тренировочного процесса. Ее можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки СДЮСШ.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Цель программы:** реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки, создание условий для успешного обучения детей широкому арсеналу учебно-тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу, содействие успешному решению задач физического воспитания детей. Формирование и развитие способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Создание представления о лыжном спорте, в частности «лыжное двоеборье», истории возникновения, пути развития;
- Овладение базовыми знаниями, умениями, навыками и терминологией дисциплины «лыжное двоеборье»;
- Обучение правильному использованию средств лыжного спорта в досуговой деятельности;
- Обучение правилам безопасности во время занятий по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжным гонкам.

**Развивающие**

- Способствование развитию физических качеств лыжника;
- Укрепление здоровья;
- Расширение функциональных возможностей организма;
- Развитие познавательных процессов в области лыжного спорта;
- Развитие умений эффективности решения проблемных ситуаций и выхода из непредвиденной ситуации.

**Воспитательные:**

- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности маленьких спортсменов лыжников;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитание личности, мотивированной на физическое саморазвитие;
- прививание способности соблюдения требований и следованию правил как спортивных, так и общепринятых социальных

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа создана на основе дополнительной предпрофессиональной программы «Лыжное двоеборье» СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег». Отличие программы состоит в том, что основная цель - не спортивные результаты, а развитие и воспитание учащихся и знакомство их с основами лыжного двоеборья, а так же подготовка обучающихся к обучению по дополнительной предпрофессиональной программе СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег» - «Лыжное двоеборье». **Особенностью** данной программы является то, что многие ее задачи решаются комплексно на учебных занятиях по лыжному двоеборью на

отделении дополнительного образования детей СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег».

### **Адресат (участники) программы**

Данная программа рассчитана на детей от 7 до 9 лет, любого пола и образования. Согласно современным концепциям возрастной периодизации в системе подготовки спортсменов в родственных видах спорта наиболее подходящим возрастом для начала занятий лыжным двоеборьем считается возраст 9 лет (Федеральный стандарт по виду спорта – лыжное двоеборье). Поэтому данная программа рассчитана на детей 7-9 лет, как подготовка к отбору в группы начальной подготовки СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег», реализующие дополнительную предпрофессиональную программу «Лыжное двоеборье».

### **Сроки реализации программы:**

Программа реализуется в течение 3 лет.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Форма организации деятельности обучающихся** – групповая. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы смешанные, девочки и мальчики обучаются вместе.

### **Наполняемость учебных групп и нагрузка**

Таблица 1

№ п/п	Группы обучения	Наполняемость группы (чел.)	Возраст (лет)	Количество учебных недель	Количество занятий в неделю	Количество учебных часов в неделю	Общее количество часов в год
1.	Группа 1 года обучения	15	7-9	36	2	4	144
2.	Группа 2 года обучения	12	7-9	36	2	4	144
3.	Группа 3 года обучения	10	7-9	36	2	4	144

### **Условия набора и зачисления в группы:**

На обучение в группы 1 года обучения зачисляются все желающие заниматься лыжным двоеборьем, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. На 2-й и 3-й года обучения зачисление происходит на основании результатов сдачи контрольных нормативов и наличии медицинского допуска к занятиям по лыжному двоеборью.

### **Формы и режим занятий:**

Учебно-тренировочные занятия проводятся очно – два раза в неделю по два академических часа, в спортивном зале или на улице. На всех занятиях, теоретическая часть занятий почти неотделима от практической.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия;
- теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы;
- соревновательные, участие в соревнованиях;
- контрольные занятия по текущему, промежуточному и итоговому контролю;

- открытые занятия

Также возможна организация учебно-тренировочного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (дистанционное обучение).

Дистанционное обучение может включать в себя:

- проведения учебно-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-преподавателями 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.);
- разбор соревнований, видеоматериалов, дискуссия в чате.

Соотношение объема проведенных теоретических и практических занятий дистанционно определяется недельным циклом (Приложение №1), 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.

### **Условия реализации программы:**

#### **Планируемые результаты реализации программы**

Основными показателями реализации программы в группах физкультурно-спортивной направленности являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ самоконтроля.

Результатом реализации программы должно стать:

- формирование устойчивости интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжное двоеборье;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «лыжное двоеборье».

### **Формы подведения итогов реализации программы**

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы  
физкультурно-спортивной направленности 2 и 3 года обучения  
(оценка освоения программы)**

Таблица 2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики		Девочки	
		2 г.о.	3 г.о.	2 г.о.	3 г.о.
Скоростные качества	Бег на 30 м (с)	6,7	6,4	7,0	6,7с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	120	130	110	120
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6	8	3	5
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	7	8	4	5
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (с)	11,3	11,0	11,9	11,6

**Методические указания по организации приема контрольных нормативов (Приложение №2)**

## **2.Учебно-тематический план**

### **2.1 . План учебно-тренировочных занятий группы 1 года обучения (на 36 недель)**

Таблица 3

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Часы</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>
1.1.	Краткий обзор о возникновении лыж и лыжного спорта в России.	2
1.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2
1.3.	Лыжный инвентарь, одежда и обувь для занятий лыжным двоеборьем.	2
1.4.	Гигиена, закаливание, режим дня.	2
1.5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>80</b>

2.1.	Развитие выносливости	20
2.2.	Развитие силы	20
2.3.	Развитие ловкости и координационных способностей	20
2.4.	Развитие гибкости	20
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>16</b>
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>20</b>
4.1.	Имитационные упражнения	10
4.2.	Упражнения на гоночных лыжах	10
<b>5.</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры.</b>	<b>28</b>
<b>6.</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>2</b>
<b>7.</b>	<b>Сдача нормативов по ОФП и СФП для перехода на 2-ой год обучения</b>	<b>2</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>144</b>

**2.2. План учебно-тренировочных занятий группы 2 года обучения  
(на 36 недель)**

Таблица 4

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Часы</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>
1.1.	Лыжное двоеборье в мире.	2
1.2.	Соревнования по лыжному двоеборью.	2
1.3.	Правила поведения и техника безопасности в лыжном двоеборье.	2
1.4.	Гигиена, закаливание. Режим дня юного спортсмена.	2
1.5.	Сведения о строении и функциях организма человека.	2
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>80</b>
2.1.	Развитие выносливости	20
2.2.	Развитие силы	20
2.3.	Развитие ловкости и координационных способностей	20
2.4.	Развитие гибкости	20
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>16</b>
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>20</b>
4.1.	Имитационные упражнения	10
4.2.	Упражнения на гоночных лыжах	10
<b>5.</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры.</b>	<b>28</b>
<b>6.</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>2</b>
<b>7.</b>	<b>Сдача нормативов по ОФП и СФП для перехода на 3-й год обучения</b>	<b>2</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>144</b>



### 2.3. Учебный план тренировочных занятий группы 3 года обучения (на 36 недель)

Таблица 5

№ п/п	Содержание	Часы
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>
1.1.	История развития лыжного двоеборья в Санкт-Петербурге	2
1.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2
1.3.	Правила поведения на соревнованиях. Соревнования юных лыжников-двоеборцев.	2
1.4.	Основы техники прыжков на лыжах с трамплина и конькового хода.	2
1.5.	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.	2
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>80</b>
2.1.	Развитие выносливости	20
2.2.	Развитие силы	20
2.3.	Развитие ловкости и координационных способностей	20
2.4.	Развитие гибкости	20
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>16</b>
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>20</b>
4.1.	Имитационные упражнения	10
4.2.	Упражнения на гоночных лыжах	10
<b>5.</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры.</b>	<b>28</b>
<b>6.</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>2</b>
<b>7.</b>	<b>Итоговая сдача нормативов</b>	<b>2</b>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>	<b>144</b>

### 3. Содержание программы

Процесс подготовки обучающихся в группах физкультурно-спортивной направленности включает в себя: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую виды подготовки.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного занятия и как самостоятельное занятие. На теоретических занятиях широко применяются наглядные пособия (видео записи, плакаты, фотографии, макеты), проводятся просмотры и разбор учебно-тренировочных занятий обучающихся групп предпрофессиональной подготовки.

Учебный материал программы рассчитан на мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности обучающихся.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий. Поддерживать у обучающихся постоянный интерес к занятиям, используя игровые формы, эстафеты. Занятия необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависит от подготовленности обучающихся, их организованности и педагогических задач конкретного занятия.

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов упражнения применяются в комплексе. Комплексы сочетаются с проведением игр и игровых упражнений.

Под физической подготовкой следует понимать общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка обучающегося осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие основных скоростно-силовых качеств.

Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники упражнений по виду спорта и развитие специфических качеств обучающихся.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений:

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества обучающихся развиваются с помощью специальных упражнений.

### **Теоретическая подготовка**

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

- Правила поведения и техники безопасности на занятиях (Приложение №3). Лыжный инвентарь, одежда и обувь. Поведение на тренировочном занятии. Правила обращения с инвентарем на занятиях лыжным двоеборьем. Правила ухода за лыжным инвентарем и снаряжением и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника-двоеборца при различных погодных условиях.

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

- Краткая характеристика техники прыжков с трамплина. Основы техники конькового хода. Одновременный бесшажный ход. Соревнования по лыжному двоеборью. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные понятия техники прыжков с трамплина: старт, разгон, отталкивание, полет, приземление, остановка. Коньковые способы передвижения на лыжах на равнине, пологих и крутых подъемах Преодоление спусков. Способы торможений. Скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении коньковыми ходами. Типичные ошибки при освоении технических элементов прыжка с трамплина. Типичные ошибки при передвижении на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в

подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Правила поведения на соревнованиях.

### **Практическая подготовка**

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

- общеразвивающие упражнения;
- бег низкой интенсивности;
- бег средней интенсивности;
- бег высокой интенсивности;
- наклоны вперед, назад, в стороны, вращения, гимнастический мост;
- прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с поворотами, на одной и обеих ногах);
- приседания, отжимания, подтягивания;
- упражнения на равновесие (на бревне, натянутом тросе, с использованием роупов, парные упражнения);
- кувырки, перевороты;
- гимнастические упражнения.

### 2.Специальная физическая подготовка

Подводящие:

- имитация техники прыжков на лыжах с трамплина;
- имитация лыжных ходов.

Развивающие:

- упражнения для брюшного пресса;
- упражнения, развивающие мышцы ног;
- упражнения для мышцы, туловища.

### 3. Техническая подготовка

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

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

Упражнения на прыжковых лыжах на трамплине с искусственным покрытием и упражнения и передвижения различными способами и с различной интенсивностью на лыжероллерах.

На ровной площадке выката горы приземления трамплина: поднимание ног (поочередно) с лыжами. Приставные шаги влево, вправо.

Поднимание носков лыж (попеременно левой, правой ногами) вверх с отведением ноги с лыжей назад и наклоны туловища вперед. Передвижение ступающим шагом вперед, назад, в стороны. Прыжки вверх на одной ноге. То же, отталкиваясь двумя ногами, с одновременным подниманием носков лыж вверх – на себя.

На горе приземления трамплина:

Спуски в основной стойке лыжника-гонщика (высокой, средней, низкой) с различной шириной «ведения» лыж и поочередными выпадами ног (поочередно левой, правой) вперед. Спуски с подниманием (попеременным) лыжи вверх и спуски на одной ноге. Спуски в стойках разгона лыжника-гонщика. Так же, вставая и опускаясь. Спуски в стойке приземления. Так же, принимая сойку несколько раз. То же с выдвиганием лыжи вперед, попеременно левой, правой ногой. Прыжки вверх при спуске. То же с подниманием носков лыж «на себя». То же с удержанием носков лыж «на себя» и принятием положения полета. То же с выполнением «разножки» при приземлении. Прыжки на лыжах с различными заданиями (принять мощный старт; быстро принять стойку разгона; расслабить мышцы ног и туловища при разгоне; установить место и начало момента, поочередность движений и направление отталкивания; поднять носки лыж «на себя»; быстро принять положение полета; удержать лыжи в полете с активными углами атаки; своевременно выполнить движения подготовки к приземлению и приземления, удержать это до окончания выката и т.д.).

Упражнения на гоночных лыжах

Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты переступанием на месте и в движении. Игры с изучением элементов техники лыжных гонок.

Ходьба переменным двухшажным и одновременным одношажным ходами. Прохождение дистанции до 2 км. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж, махом влево и вправо.

Изучение стойки спуска (высокой, средней, низкой). Изучение прямых спусков в различных стойках на склоне до 10°. Преодоление неровностей на прямых спусках. Спуски на одной лыже.

Изучение подъемов «лесенкой», «Елочкой», «полуелочкой», увеличивая крутизну подъемов.

Преодоление неровностей при спуске без отрыва и с отрывом лыж от снега. Преодоление серии неровностей. Выкат на контруклон.

Спуски с торможением плугом и упором. Спуски с поворотом переступанием, упором, плугом, из упора.

Прыжки при спусках с преодолением неровностей. То же с элементами игр и соревнования.

Прыжки на лыжах на склоне с опорой на палки и с последующим принятием положения полета лыжника-прыгуна. Прыжки на лыжах с естественных возвышений на склонах крутизной от 5° до 10°.

#### **4. Воспитательная работа с юными спортсменами**

Воспитание юных спортсменов является первой и главнейшей задачей любого педагога. Успех воспитательной работы в огромной степени зависит от личности педагога, 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 с юными 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. Юные 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, упражнясь 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.

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 юного 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.

Спортивный коллектив является важнейшим фактором воспитания юных спортсменов. В коллективе спортсмен развивается всесторонне: в нравственном, умственном и физическом отношениях; приобретает определённые социальные навыки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первого же занятия. Строгое соблюдение 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.

## **5. Материально-техническое обеспечение**

Материально-техническое обеспечение - специальное снаряжение и оборудование для занятий лыжным двоеборьем, личное снаряжение юного двоеборца, аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

*Перечень материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса:*

- комплект лыжный гоночный (лыжи, палки, ботинки с креплениями);
- лыжи прыжковые;
- крепления для прыжковых лыж;
- ботинки прыжковые;
- комбинезон лыжный гоночный;
- шлем защитный;
- комбинезон для прыжков на лыжах с трамплина;
- костюм тренировочный лыжный

## **6. Информационное обеспечение**

### **Список литературы**

1. Гюртлер Р.. Специальная методика тренировки в прыжках на лыжах с трамплина, Н.Новгород, 2004 г.
2. Арефьев А.Н., Зубков С.А., Методические разработки по технике и методике прыжков на лыжах с трамплина, Н.Новгород, 2004 г.
3. Ушаков В.И Комплексный педагогический контроль в подготовке юных лыжников - двоеборцев. СПбГПУ, 1993 г.
4. Сахарнов С. А. Современная техника прыжков на лыжах с трамплина. Нижний Новгород, 2004
5. Злыднев А.А., Захаров Г.Г., Средства тренировки общей и специальной направленности в подготовке квалифицированных лыжников – двоеборцев, ФГБУ СПбНИИФК, 2013 г.
6. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.
7. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
8. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.
9. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой.- СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003.
10. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
11. Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.
12. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.

**Перечень интернет-ресурсов**

1. Международная Федерация лыжного спорта (FIS) - <http://www.fis-ski.com/>
2. Министерство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Олимпийский комитет России - <http://www.olympic.ru/>
4. Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России - <http://www.skijumpingrus.com/>
5. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" - <http://lib.sportedu.ru/Press/>

**Приложение 1**

Недельный цикл проведения учебно-тренировочных занятий (дистанционно)

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

Дата проведения	Содержание занятия	Форма контроля


## Приложение №2

### ***Методические указания по организации приема контрольных нормативов.***

#### **1. Бег 30 (60, 100)м с ходу.**

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

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

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

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

#### **2. Прыжок в длину с места.**

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



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

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

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

Ошибки:

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

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

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Рулетка, укрепленная на стене.

Описание теста: Спортсмен становится к стене боком, поднимает одноименную руку и касается стены. Делается отметка. Затем спортсмен отодвигается от стены на 20-30см, и выпрыгивает вверх с двух ног с места со взмахом рук, пытаясь достать наивысшей точки. Разрешается три попытки.

Результат: Измерение высоты прыжка определяется в см, по разнице между касаниями.

### 4. Отжимания.

Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка.

Описание теста: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры вместе. Сгибая руки в локтевых суставах необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

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

Ошибки:

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

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

### 5. Подъем туловища лежа на спине «складка».

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: гимнастический коврик, секундомер.

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

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

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

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

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

### Приложение №3

**П Е Р Е Ч Е Н Ь**  
**инструкций по охране труда для обучающихся (спортсменов), тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования**  
**СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег»**  
**при организации и проведении учебно-тренировочного процесса**

№ п/п	Наименование	Номер
1	2	3
<i><b>Общие</b></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-	ИОТ-107-2019

	тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок на улице (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	
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 проведения полевых спортивных мероприятий, объединений обучающихся, спортсменов в связи с риском заражения клещевым энцефалитом (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-108-2019
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 (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-111-2019
14	Инструкция по охране труда при проведении и участии в спортивных соревнованиях (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
<b>Лыжное двоеборье</b>		
22	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-	ИОТ-98-2019

	тренировочного процесса при проведении занятий на улице в зимний период (для тренеров - преподавателей по прыжкам на лыжах с трамплина, лыжному двоеборью)	
23	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного процесса при проведении занятий на улице в зимний период (для обучающихся по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью)	ИОТ-114-2019
24	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-96-2019
25	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного процесса при проведении тренировок по лыжной беговой и прыжковой подготовке (для обучающихся 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)	ИОТ-97-2019
27	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного процесса при проведении тренировок на трамплинах (для обучающихся по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью)	ИОТ-113-2019