

РАССМОТРЕНА
Педагогическим (тренерским)
советом СШОР
Протокол № 2
от «22» декабря 2025 года

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБНОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года №1332/55
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «лыжное двоеборье»
группы спортивно-оздоровительного этапа
базового уровня 2 года обучения на 2026 год
(тренер-преподаватель Иванов Игорь Владимирович)

1. Пояснительная записка

Программа составлена на 2026 год для обучающихся учебно-оздоровительной группы 2 года обучения (Соб-2).

Характеристика группы: группа состоит из 10 человек, из которых 1 девочка и 9 мальчиков 2014-2016 г.р.

Дети имеют разный уровень развития физических качеств (от среднего до высокого), все сдали нормативы для зачисления в группу.

Кроме того они обладают навыками передвижения на гоночных лыжах, владеют в различной степени техникой лыжных ходов, так же очень подвижны, координированы, развита прыгучесть, что не мало важно в этом виде спорта.

Дети так же владеют знаниями и умениями владения прыжковыми лыжами (имитационные задания, спуски с различными заданиями с учебных склонов, и с горы приземления К-10).

Умственная работоспособность обучающихся: показывают результаты среднего уровня по основным познавательным способностям (зрительная память, переключение, концентрация внимания, наглядно-образное мышление)

Технико-тактическая подготовка обучающихся: на начальном уровне, хорошо запоминают теорию (по результатам мониторинга).

Занятия с учащимися проводятся - 4 раза в неделю на спортивной базе (трамплинный комплекс и лыжная трасса) п.Молодёжное, ДООЛ «Молодежное».

Формы, методы, приемы обучения:

учебно-тренировочные занятия групповые;

теоретические занятия;

учебно-тренировочные мероприятия;

аттестация обучающихся (промежуточная и итоговая).

Также возможна организация учебно-тренировочного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, самостоятельная работа по плану учебно-тренировочных занятий в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, во время отсутствия тренера (отпуск, болезнь, командировка и т.п.).

Ожидаемые результаты реализации программы:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «лыжное двоеборье»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «лыжное двоеборье»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее

гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

бережное отношение к окружающей среде.

По окончании 2 года обучения все учащиеся должны:

- сдать КПН по общей физической и специальной физической подготовке;

- повысить уровень развития своих физических качеств;

- повысить уровень владения техникой и азами тактики лыжных ходов (лыжная гонка свободным стилем);

- повысить уровень владения основами техники прыжка с трамплина (стойка разгона, спуск с заданиями с учебного склона и с горы приземлении К-10, прыжки с «кочки» и др);

- учащиеся(индивидуально!!), освоившие технику прыжка, при соблюдении норм ТБ должны выполнять прыжки с К-10;

- все учащиеся должны принимать участие в соревнованиях, проводимых внутри группы, между группами, и по мере готовности принимать участие в зимнем и летнем Первенстве Спортивной школы по прыжкам и лыжному двоеборью.

Средства контроля уровня обучения:

Текущий контроль ведется в течение года, включает в себя мониторинг результативности, по которому определяется рейтинг учащегося по результатам контрольного тестирования (развитие двигательных качеств, теоретическая подготовка), выполнению спортивных разрядов и результативности соревновательной деятельности.

Промежуточная аттестация и перевод обучающихся на следующий год подготовки осуществляется по итогам тестирования.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Соб-2	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ГРУППЕ Соб-2

2.2.1 Общая физическая подготовка.

Подготовка лыжников характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств: гибкость, координацию движений и равновесие, силу, быстроту, выносливость. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевые упражнения. Проводятся в начале занятий с целью организации учебной группы, воспитания дисциплинированности и коллективизма, а также для развития правильной осанки у детей. Строевые приемы: стойки – «Смирно»!, «Вольно»! команды «Остановись»!, «Равняйся»! (по специально начерченной линии); повороты – «Направо»!, «Налево»! и т.д. Строевые упражнения. Понятие о строе: стой, шеренга, колонна, фронт,

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

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Комплекс упражнений по ОФП.

Упражнения на развитие гибкости:

Общеподготовительные упражнения, применяемые для развития гибкости, основаны на сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учёта специфики вида спорта:

1) Упражнения в движении:

Ходьба на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы;

ходьба в полуприседе, в приседе;

ходьба с круговыми движениями руками;

ходьба с поворотом туловища;

ходьба с отведением прямых рук назад из различных И.П. (И.П.-руки вверх в замке; И.П.-руки в стороны; И.П. –руки за спиной в замке);

ходьба с наклоном на каждый шаг и обязательным выпрямлением;

ходьба выпадами с поворотом туловища.

2) Упражнения на месте:

повороты туловища с отведением прямых рук назад из И.П. руки перед грудью согнуты в локтях;

наклоны в сторону с различными положениями рук;

повороты туловища из И.П. наклон вперед, руки в стороны;

круговые движения, наклоны и повороты головой;

наклоны вперед из различных И.П. (ноги вместе, ноги врозь широко, ноги скрестно);

наклоны назад прогнувшись;

круговые движения туловищем и ногами (коленями, стопой, в тазобедренном суставе из И.П. стоя на одной ноге);

выпады вперед и в сторону с удержанием положения;

перенос туловища из И.П. сед на правой, левая сторона на другую ногу.

3) Упражнения у гимнастической стенке (ГС):

из упора о ГС, ноги на расстоянии 1 м- поочередное сгибание и разгибание стопы;

вис на ГС;

из И.П. стоя боком к ГС вплотную, хват ближней рукой на уровне бедра, дальней рукой- хват выше головы, отведение туловища в противоположную сторону от опоры;

пружинистые наклоны вперед прогнувшись из И.П. стоя лицом к ГС на расстоянии, хват руками на уровне пояса;

И.П. тоже, наклоны вперед до пола опираясь руками о рейки поочередно;

из И.П. стоя спиной к ГС повороты туловища с опорой о ГС;

из И.П. стоя лицом к ГС на одной ноге другая согнута в колене с опорой на 3-4 перекладину, пружинистые движения к ГС (в И.П. можно менять положение колена- вверх, в правую и левую сторону, так же положение опорной ноги- на полной стопе или стоя на носке);

статическое упражнение из того же И.П., но с опорой на 4-5 рейку;
из И.П. стоя спиной к ГС на одной ноге другая согнута в колене с опорой на 3-4 перекладину, приседания на опорной ноге до касания коленом ГС;
стоя спиной к ГС вплотную хват руками на уровне бедра, наклоны вперёд с поочерёдным перебиранием руками до нижней рейки;
из И.П. стоя лицом к ГС на одной ноге другая прямая с опорой на 3-4 перекладину, пружинистые наклоны к ГС и к опорной ноге;
из того же И.П. удерживать наклон;
наклон к опорной ноге с последующим поворотом туловища к ГС из И.П. стоя боком к ГС на одной ноге, другая на опоре коленом и голенью на 3-4 рейке;
махи ногой вперёд –назад с большой амплитудой из И.П. стоя боком к ГС держась за опору;
махи ногой из стороны в сторону с большой амплитудой из И.П. стоя лицом к ГС держась за опору.

4) Упражнения на гимнастических матах (ГМ):
И.П.сид на ГМ ноги согнуты руки в упоре сзади, касание коленями пола спереди;
И.П. тоже , поочерёдно положить голень одной и второй ноги коленом внутрь;
И.П.сид на ГМ ноги согнуты стопы вместе колени разведены в стороны, руками плавно опускаем колени до горизонтального положения;
И.П. тоже, наклоны вперёд, руки держат стопы неподвижно;
И.П.сид на голени на ГМ, стопы не развёрнуты- удерживать положение 10сек.;
тоже И.П. но стопы развёрнуты наружу, руки за спиной выполняют хват на уровне лопаток –правая рука вверху, левая внизу, затем удерживать положение по 8сек и сменить положение рук;
тоже И.П. но стопы развёрнуты наружу, лечь на спину зафиксировать положение 10сек;
повороты туловища с последующей фиксацией положения из И.П. сид правая нога прямая левая согнута в колене и поставлена с правой стороны правой ноги;
тоже упражнение ,поменяв ноги в И.П.;
повороты туловища с последующей фиксацией положения из И.П. сид правая нога согнута голень на ГМ, левая нога согнута в колене и поставлена с правой стороны правой ноги;
тоже упражнение, поменяв ноги;
наклоны вперёд из различных И.П.(сид ноги прямые, сид ноги согнуты в коленях скрестно, сид одна нога прямая другая согнута, сид одна нога прямая стопу другой ноги положить на бедро, сид ноги прямые в стороны);
из И.П. лёжа на спине ноги согнуты руки согнуты в упоре, встать в положение «мост»и зафиксировать его 2-3сек;
из И.П. лежа на животе руки согнуты в упоре, выпрямить руки, прогнуться , посмотреть назад.

Упражнения на развитие координации движений и равновесие:
Упражнения на месте:
круговые движения руками в разные стороны;
круговые движения кистями в «замке» и головой в разные стороны;
удержание равновесие в положении стоя на одной ноге, другую ногу взять за голень. (колени прижато груди; колено отведено в сторону; пятка прижата к ягодицам);
махи одной ногой вперёд – назад, стоя на другой;
тоже стоя на возвышении.

Упражнения на ГМ:
перекат в группировке назад из И.П. упор присев на шейны отдел позвоночника с последующим возвращением назад и выпрыгиванием в высоту;
встать и сесть из положения сид ноги согнутые скрестно;
кувырки вперёд по матовой дорожке;
тоже с последующим пробеганием по прямой;
повороты боком по матовой дорожке из И.П. лёжа на ГМ поперёк вытянув руки вверх;
тоже с последующим пробеганием по прямой;

продвижение по матовой дорожке из упора присев в упор лёжа с последующим
 одновременным подтягиванием ног в упор присев;
 продвижение по ГМ на локтях в положении лёжа;
Упражнения на гимнастической скамейке(ГСК) в движении:
 пробегание по узкой и широкой ГСК;
 ходьба на носках, на пятках, спиной вперёд;
 ходьба с поворотом на 360;
 бег на четвереньках;
 ходьба ногами вперёд в положении упора сзади, таз поднят;
 тоже спиной вперёд.
Упражнения на ГС в движении:
 ходьба по первой рейке по всей длине ГС одна нога на пролёте;
 тоже но с поворотом на 360;
 лазанье вверх-вниз по своей длине ГС;
 лазанье вверх- вниз с перелезанием через турник;
 ходьба на руках по турнику.
Упражнения на преодоление препятствий (полосы препятствий, эстафеты):
 бег змейкой вокруг препятствий (деревья, ГСК, ГМ, стойки);
 на бегу подлезание и перепрыгивание через гимнастическую тумбу;
 бег с попаданием мячом в цель.
Подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол).
 Упражнения на развитие силы:
 Собственно силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила в
 быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила). Средства развития силы: использование
 неопредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных
 отягощений, статических упражнений.
 Упражнение с собственным весом:
 отжимание от пола из положения упора лёжа сгибая и разгибая руки;
 отжимание от пола из И.П. упор сзади ноги согнуты сгибая и разгибая руки;
 тоже опираясь о первую рейку ГС, ноги прямые;
 подтягивание на низкой и высокой перекладине;
 из И.П. лёжа на спине руки в стороны ноги вверх поочередное опускание ног в одну и
 другую стороны;
 из положения лёжа на спине круговые движения ногами («велосипед») в одну и другую
 сторону;
 из И.П. лёжа на спине правая ногу вверх левая внизу, смена положения ног не касаясь пола;
 из И.П. лёжа на спине подъём прямых ног за голову
 из И.П. лёжа на спине руки за головой ноги подняты вверх, подъём верхней части туловища;
 подъём туловища руки за головой из положения лёжа на спине ноги в различных
 положениях(ноги согнуты; ноги согнуты и лежат на ГСК; ноги прямые; ноги согнуты скрестно);
 тоже но с поворотом туловища в одну и другую сторону;
 лёжа на животе руки за головой, подъём и опускание туловища, прогибая спину, ноги не
 подвижно;
 тоже упражнение на ГСК в парах;
 из И.П. лёжа на животе руки вытянуты вперёд, одновременное поднимание рук и ног,
 прогибая спину;
 приседание на всей стопе;
 выпрыгивание на месте из низкого приседа;
 ходьба в низком приседе;
 из И.П.о.с. глубокий выпад вперёд с последующим возвращением в И.П. поочередно меняя
 ноги;
 тоже в сторону;
 упор лёжа -упор присев;

5-ти кратный прыжок;
упражнения на ГС:
подъём на носки стоя лицом к ГС, держась за перекладину;
стоя на правой ноге, левая на пятке опорной ноги на первой рейке лицом к ГС согнутыми руками держась за перекладину, подъём на носок и глубокое опускание на стопе; тоже другой ногой;
стоя на правой ноге лицом к ГС, левая нога согнута в упоре на 4-5 рейку руками хват за рейку выше головы – подъём вверх до выпрямления согнутой ноги прижавшись к ГС и возвращение в И.П.;
тоже другой ногой;
из вися на турнике руки согнуты лицом к ГС медленно выпрямляя руки опускаемся вниз до положения виса, ставим одновременно обе ноги на ГС на уровне пояса и возвращаемся в И.П.;
из вися спиной на ГС подъём согнутых ног к груди;
Специальная силовая тренировка в статодинамическом режиме мышечного сокращения (сокращенная амплитуда).

Цель. Увеличение силы окислительных мышечных волокон и повышение мощности аэробного порога, улучшение состояния эндокринной и иммунной систем.

Упражнения могут выполняться с собственным весом, внешним отягощением (утяжелители, гантели, штанга), на тренажерах, с резиновым эспандером. Вес отягощения или сопротивления 25-45% от максимума.

Основное требование к выполнению упражнений: движения выполняются медленно, с сокращенной амплитудой, без мышечного расслабления, с постоянным напряжением работающих мышц, без пауз, дыхание спокойное, без задержек, на преодоление отягощения выполняется выдох, на уступающую работу – вдох.

Все упражнения рекомендуется выполнять в виде серий. Каждая серия состоит из подходов, разделенных небольшими интервалами отдыха (30-60 сек). Последовательность серий на различные мышцы и интервалы отдыха между ними составляет круг.

Перед каждой серией первого круга рекомендуется выполнить упражнение с полной амплитудой на 8-12 раз до легкого локального утомления мышц для разминки и подбора веса отягощения, после небольшого произвольного отдыха начать выполнение серии.

Длительность подхода: 30-60 сек (оптимально 35-45 секунд).

Отдых между подходами: 30-60 секунд (оптимально 30-40 секунд).

Кол-во подходов в одной серии: 2-4.

Вес отягощения и интенсивность нагрузки подбирается следующим образом:

1-й подход: до легкого локального утомления в работающих мышцах.

2-й подход: до ощущения «жжения» в работающих мышцах, в конце подхода (5-15 секунд) упражнение выполняется на ощущении сильного «жжения».

3-й, 4-й подход в серии упражнение выполняется до отказа работающих мышц. В одном подходе выполняется 5-15 повторений, в зависимости от вида упражнения, индивидуальных особенностей и вида внешнего отягощения.

Отдых для мышечной группы, на которую выполнялась серия, до начала выполнения следующей серии на эту же мышечную группу должен составлять не менее 5-7 мин. В этот интервал можно выполнить серию на другую мышечную группу.

Отдых между сериями на разные мышечные группы: 2-5 мин (легкая растяжка, аэробная работа на группу мышц, участвующую в серии на ЧСС аэробного порога).

В развивающей тренировке выполняется 3-4 серии на каждую мышечную группу, в тонизирующей тренировке 1-2 серии.

Все подходы в силовых тонизирующих тренировках выполняются только до легкого локального утомления мышц, но не «до отказа».

Примеры упражнений:

Мышцы передней поверхности бедра.

Приседания до угла в коленном суставе 90°, разгибание до угла 130-150° (расстояние между коленями при выполнении упражнения не меняется и равно расстоянию между стопами) с собственным весом, отягощением (к примеру грифом от штанги, либо штангой легкого веса 25-35кг).

Разгибания ног в тренажере без расслабления мышц.

Подъем согнутой в коленном суставе ноги, стоя на одной ноге, используя для отягощения утяжелители, эспандер. Подъем прямой или чуть согнутой ноги лежа (утяжелители, эспандер).

Жим ногами, расстояние между коленями при выполнении упражнения не меняется и равно расстоянию между стопами, сгибание до угла в коленном суставе 80-90о разгибание до угла в коленном суставе 140-150о.

Приседания в полувываде по 30-40 сек. на каждую ногу, используя небольшие (20-30кг) отягощения.

Приседания на двух, или одной ноге .

Повторения в упражнениях в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Ягодичные мышцы.

Экстензия (сгибание-разгибание туловища) на наклонной скамье с опорой на бедра (акцент на ягодичные мышцы и заднюю поверхность бедра), короткая амплитуда, разгибание туловища до горизонтали.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-40 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Мышцы наружной и внутренней поверхности бедра.

Сведение бедер в тренажере.

Приведение-отведение ноги, стоя, используя для отягощения резиновый эспандер, кроссовер или лежа на боку (одна нога согнута, стопа на полу, другая (ближняя к полу) выполняет приведение-отведение вверх-вниз, стопа параллельна полу, носок на себя, бедро работающей ноги не касается пола, можно использовать утяжелители).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 40-45 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Мышцы задней поверхности бедра.

Сгибание ног в тренажере.

Разгибание (отведение назад) бедра стоя или лежа с применением утяжелителей, резиновых эспандеров.

Подъем и опускание таза в упоре сзади на полу (опора на одну ногу).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-45 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Мышцы голени.

Подъемы на носки с собственным весом или внешним отягощением (штанга).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Мышц передней поверхности плеча (двуглавая мышца плеча).

Подтягивание на невысокой перекладине ноги на Земле с сокращенной амплитудой.

Упражнения на тренажерах на сгибатели плеча, упражнения с гантелями.

Без расслабления мышц.

Серия: 2-3 подхода по 20-40 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

Мышцы задней поверхности плеча (трехглавая мышца плеча).

Сгибание разгибание рук в упоре лежа.

Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.

Разгибание в локтевом суставе на тренажерах.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

Грудные мышцы.

Отжимания с широкой постановкой рук, локти направлены в сторону от тела.

Жим штанги лежа.

Разведение гантелей лежа (до уровня горизонтали, локти согнуты).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-3 подхода по 20-40 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

Мышцы живота.

Сгибание разгибание туловища, лежа на полу, ноги согнуты в коленях; руки за головой, либо на наклонной скамье.

Вынос ног вперед в упоре на брусьях, либо в висе на шведской стенке.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 40-50 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Косые мышцы живота (талия сбоку).

Сгибание туловища с небольшим поворотом и подъем согнутой ноги в одну и ту же сторону, ноги согнуты, стопы на полу, руки за голову, колено тянуть к локтю.

Выполняется поочередно на каждую сторону.

Сгибание туловища лежа, ноги согнуты и развернуты в одну сторону (касаются пола).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Мышцы спины.

Экстензия (разгибания туловища) на полу (одновременное поднятие чуть согнутых в коленях ног и прямых рук, либо одной руки и чуть согнутой в колене разноименной ноги).

Разгибания на наклонной скамье с короткой амплитудой с опорой на гребни подвздошных костей таза (не допускать переразгибания в поясничном отделе), второй вариант, руки расслаблены и выпрямлены, опущены перпендикулярно полу (в руки можно взять дополнительное отягощение).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-40 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Силовая тренировка с околмаксимальными усилиями с отягощениями

Цель. Увеличение силы окислительных и гликолитических мышечных волокон, улучшение межмышечной регуляции, увеличение предельного времени работы на соревновательных мощностях.

Основная идея данного режима, упражнения выполняются практически до отказа на 4-6 повторений в подходе. Данный режим увеличивает мышечную силу, не увеличивая при этом мышечную массу, что очень желательно для видов спорта, направленных на проявление выносливости.

Примеры упражнений

Приседание со штангой в тренажере или машине Смита с околмаксимальными усилиями на 4-6 повторений практически до отказа.

Передняя поверхность бедра. Сгибание разгибание ног в коленном суставе на тренажере на 4-6 повторений практически до отказа.

Задняя поверхность бедра. Разгибание ног в тренажере на 4-6 повторений практически до отказа.

Жим платформы ногами на 4-6 повторений в подходе практически до отказа.

Жим штанги лежа на 4-6 повторений в подходе практически до отказа.

Количество подходов на упражняемую группу мышц 2-3 для тонизирующей тренировки, 5-9 для развивающей тренировки. Интервал отдыха между подходами 2-3 мин – ходьба, легкая растяжка упражняемых мышц и туловища.

Специальная силовая тренировка в статодинамическом режиме мышечного сокращения (сокращенная амплитуда).

Цель. Увеличение силы и окислительных возможностей окислительных мышечных волокон мышц, работающих в уступающем режиме.

Выпрыгивание из упор-присед вверх с акцентированной уступающей работой мышц ног при приземлении.

Прыжки на скакалке на мягкой поверхности.

Выпады вперед на одну ногу на спуске с акцентированным медленным опусканием таза вниз.

В положении упор лежа прыжковые движения руками и ногами с продвижением вперед и обратно, в стороны.

Подтягивание на перекладине с очень медленным опусканием вниз.

Отжимания от земли, на брусьях с акцентированным медленным опусканием вниз.

Сгибание, разгибание туловища, с акцентированной медленной уступающей работой.

Экстензия на мышцы спины. Разгибание сгибание туловища с акцентированной медленной уступающей работой.

Работа на тренажерах на 8-10 повторений в подходе, преодолевающий подход с обычной скоростью, уступающий режим, акцентировано медленно

Упражнения на развитие скорости:

челночный бег на отрезке 10м;

прыжок в длину с места;

ускорения на 30-100 м с максимальными усилиями;

ускорения в гору с максимальными усилиями.

эстафеты;

быстрое приседание на 10сек;

многоскоки;

сочетание вышеприведенных упражнений в одном подходе

Упражнения на развитие выносливости:

кросс – походы бегом и на лыжах (3-4 часа);

равномерный спокойный кросс по ровной и по дорогам слабопересечённой местности (40 мин -1.5 часа);

лыжи в равномерном темпе (1.5-2 часа); спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфических для спортсменов-двоеборцев: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Комплекс упражнений по специальной физической подготовке (СФП).

Упражнения для развития силы и силовой выносливости:

Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из положения лежа.

Приседания на двух ногах.

Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах

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 и 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.

Основной задачей обучения в лыжном двоеборье является формирование у занимающихся навыков в передвижении на лыжах, которые формируются по следующей схеме:

- создание представления о способе передвижения;
- демонстрация в медленном и быстром темпе;
- апробирование;
- решение поставленных задач по разучиванию элементов или целостного движения в облегченных условиях;
- освоение способа передвижения в естественных условиях;
- совершенствование техники в различных условиях пересеченной трассы.

По мере тренировки в различных условиях у лыжника формируются новые динамические стереотипы на внешние воздействия. На основе имеющегося навыка возникают его новые варианты. Все это и определяет высокое техническое мастерство лыжника. В процессе формирования двигательных умений и навыков происходит их взаимодействие. При обучении технике передвижения на лыжах может наблюдаться перенос навыка, который будет способствовать или препятствовать образованию нового. Если перенос помогает образованию новых умений и навыков, его принято называть положительным. Он наблюдается там, где есть сходство отдельных элементов структуры в упражнениях. В частности, овладение техникой скользящего шага в попеременном двухшажном ходе положительно влияет на ускорение обучения технике других ходов, в основе которых лежит скользящий шаг.

Последовательность в обучении поворотам на месте:

Повороты переступанием: а) вокруг пяток лыж; б) вокруг носков лыж.

Повороты махом: а) махом правой или левой кругом; б) махом правой или левой через лыжу назад; в) махом правой или левой через лыжу вперед.

Повороты прыжком: а) без опоры на палки; б) с опорой на палки.

Последовательность в обучении способам ходов:

Попеременный двухшажный ход.

Одновременный бесшажный ход.

Одновременный одношажный ход.

Одновременный двухшажный ход.

Попеременный четырехшажный ход.

Способы перехода с одних классических ходов на другие.

Полуконьковый ход.

Коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками).

Одновременный двухшажный коньковый ход.

Одновременный одношажный коньковый ход.

Попеременный коньковый ход.

Последовательность в обучении способам спусков и подъемов.

1. Спуск в основной стойке.

2. Спуск в высокой стойке.

3. Спуск в стойке отдыха.

4. Спуск в низкой стойке.

5. Спуск в аэродинамической стойке.

6. Стойка при спуске наискось.

Последовательность в обучении способам подъемов

1. Подъем скользящим шагом.

2. Подъем ступающим шагом.

3. Подъем «полуелочкой».

4. Подъем «елочкой».

5. Подъем «лесенкой».

6. Подъем скользящим бегом.

7. Подъем попеременным двухшажным коньковым ходом.

8. Подъем одновременным двухшажным коньковым ходом.

Последовательность в обучении способам торможений при спуске с гор.

Торможения:

1) «плугом»;

2) упором;

3) боковым соскальзыванием;

4) палками;

5) падением.

Последовательность в обучении способам поворотов в движении:

1. Поворот переступанием с внутренней и внешней лыжи.

2. Поворот рулением: «плугом», упором, «ножницами».

3. Поворот махом: из «плуга», из упора, на параллельных лыжах.

Последовательность в обучении переходам с хода на ход:

1. С попеременных ходов на одновременные – без шага, через шаг, через два шага.

2. С одновременных ходов на попеременные – прямой переход, с прокатом, со свободным движением рук, с неоконченным толчком одной рукой.

3. С одновременных коньковых ходов на одновременные.

Для развития равновесия (баланса) рекомендуется применение следующих упражнений:

1. Удержание равновесия стоя в полуприседе на двух или одной ноге на подвижной опоре (полусфера). В дальнейшем удержание стойки разгона в течение 20 – 40 сек.

2. Выполнение стойки разгона в условиях линейного движения на «роликовой тележке» или роликовых коньках, лучше на пологом уклоне. В положении полуприседа лицом вперед руки на поясе равномерно распределив вес тела на стопах ног проехать 15-30 м. не изменяя «баланса» (то есть не перемещаясь по ходу движения с носка на пятку и наоборот) (!).

3. То же на правой и левой ноге отдельно.

4. То же на двух ногах выполняя приседания и вставания.

5. То же с выпрыгиванием из положения полуприседа и принятия ее снова. Линейное движение в той же позиции спиной вперед.

6. Проезд в стойке разгона с соблюдением технических характеристик.

7. То же в экипировке лыжника-прыгуна.

При обучении элементу «разножка» рекомендуется применение следующих упражнений:

1. Постановка и удержание позиции «разножка» в неподвижном положении на правую и левую ногу вперед;

2. То же, стоя в «разножке» с правой ногой вперед, развернуться и принять положение с левой ногой вперед, повторить;

3. То же, удержание позиции на ограниченной опоре (поребрик, гимнастическое бревно и т.п.);

4. То же, удержание позиции на качающейся опоре (канат для хождения на равновесие, «доска-балансир» с опорой посередине и т.п.);

5. Постановка «разножки» из имитационного положения полета стоя на двух ногах; тоже стоя на одной ноге; тоже приземляясь после прыжка с небольшой возвышенности (уступ, ступень).

Затем происходит «перенос» обучения этому техническому элементу непосредственно на лыжи. Пологие учебные склоны позволяют без риска освоить «разножку» как устойчивую позицию. Рекомендуется:

1. Скатывания в «разножке» с правой, левой ногой вперед;

2. То же, во время скольжения перемена вперед стоящей ноги (один или несколько раз);

3. Скатывания в «разножке» по склону с неровностями;

4. Скатывания в «разножке» на одной лыже (для более подготовленных спортсменов)

Прыжки с учебных трамплинов - «кочек» (одиночных или серийных) позволяют отработать «разножку» как вариант приземления после прыжка.

2.2.2. 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 с трамплина. Для изучения и совершенствования элементов техники

прыжка с трамплина рекомендуется применять специальные имитационные упражнения и 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.

2.2.3. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка в лыжном двоеборье состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в прыжках с трамплина и лыжной гонке. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм, кинокольцовок и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка в лыжном двоеборье - это практическое овладение тактикой путем применения различных видов ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д., а также умение сконцентрироваться и правильно использовать технику прыжка во время отрыва, полета и приземления с трамплина. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

2.2.4. Психологическая подготовка

Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Значение психических качеств

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Ведущие психические качества спортсменов-ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям.

Психологическая подготовка ориентировщика к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов-ориентировщиков. После соревновательные психические состояния спортсмена.

2.2.5. Углубленное медицинское обследование

Обучающимся группы Соб-2 необходимо 1 раза в год предоставлять справку о принадлежности к группе здоровья из поликлиники по месту жительства.

2.2.6. Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения-адаптогены.

Учебно-тренировочные выездные мероприятия в 2026 году

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол-во дней	Место проведения
	УТМ	январь	10	п. Молодёжное, СПб
1	соревнования	февраль 2026	6	п. Токсово, п.Юкки
2	соревнования	март 2026	2	п. Токсово, п.Юкки
3	Летнее Первенство Спортивной школы по прыжкам и лыжному двоеборью	август 2026	4	п. Молодёжное, СПб
4	УТМ	декабрь 2026	14	Г.Чайковский

Календарный план воспитательной работы с 01.01.2026 по 31.12.2026

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в проведении открытого первенства Спортивной школы по спортивному ориентированию дисциплина кросс-спринт	февраль 2026
1.2	Инструкторская практика	Помощь более слабым спортсменам	Январь-декабрь
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Соревнования внутри группы	Соревнования по типу «Веселых стартов или Веселые эстафеты» Шахматный турнир	апрель 2026 май 2026
2.2.	Беседа о правильном питании и восстановительных мероприятиях.	Рассказ « Значение режима дня для юного спортсмена»	Май 2026
3.Патриотическое воспитание обучающихся			

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседа Великий Ленинград». Посвященная дню снятия блокады. Беседа ко Дню народного единства -4 ноября. История и значение этого Праздника.	Январь 2026 Ноябрь 2026
4.Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Участие в Показательных выступлениях по прыжкам с трамплина в ДООЛ» Молодёжное»	Сентябрь 2026
5.Воспитание сильной и морально-здоровой личности с правильной гражданской позицией			
5.1.	Теоретическая и практическая подготовка	Беседа «Спортсмен-ребятам пример!»	Октябрь 2026

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним на 2026 год

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	Январь 2026	Обучающимся даются начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	Январь 2026	Обучающимся даются знания о вреде допинга для здоровья
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Февраль 2026	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	Апрель 2026	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»