

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
ГБНОУ «Балтийский берег»

Протокол № 1

от «28» августа 2025 года

УТВЕРЖДЕНО

приказом ГБНОУ «Балтийский берег»

от «29» августа 2025 года № 86

(приложение)

РАССМОТРЕНО

Научно-методическим советом

Протокол № 1

от «25» августа 2025 года

**Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
Санкт-Петербурга «Балтийский берег»**

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Юные двоеборцы»**

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Разработчик:

Купцова Валентина Петровна,
педагог дополнительного
образования,
Михайлова Анна Викторовна,
инструктор-методист

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	9
3.	Календарный учебный график	13
4.	Рабочая программа	13
5.	Методические и оценочные материалы	36
	Приложения	40

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат (участники) программы – дети от 7 до 9 лет, любого пола и уровня 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 СШОР ГБОУ «Балтийский берег», реализующую дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье».

Актуальность 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 СШОР ГБНОУ «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 (с изменениями и дополнениями.);

Федеральным законом РФ «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 от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «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».

Структура программы повторяет структуру дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта в целях преемственности учебно-тренировочного процесса. Ее можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки СШОР.

Отличительные особенности программы.

Данная программа создана на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» спортивной школы олимпийского резерва ГБНОУ «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 образовательной программе спортивной подготовки спортивной школы олимпийского резерва ГБНОУ «Балтийский берег» по виду спорта «лыжное двоеборье». Особенностью данной программы является то, что многие ее задачи решаются комплексно на учебных занятиях по лыжному двоеборью.

Уровень освоения программы: базовый.

Объем и срок освоения программы

Программа реализуется в течение 3 лет. Общее количество часов: 432 учебных часов (по 144 учебных часов в год).

Цель программы:

Повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей обучающихся в виде спорта «лыжное двоеборье»

Задачи программы:

Обучающие задачи:

создание представления о лыжном спорте, в частности «лыжное двоеборье», истории возникновения, пути развития;

овладение базовыми знаниями, умениями, навыками и терминологией дисциплины «лыжное двоеборье»;

обучение правилам безопасности во время занятий по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжным гонкам.

Развивающие задачи:

способствование развитию физических качеств лыжника;

укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма.

Воспитательные задачи:

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;

прививание способности соблюдения требований и следованию правил как спортивных, так и общепринятых социальных.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

получение базовых знаний о лыжном спорте;

освоение основ техники по виду спорта лыжное двоеборье.

Метапредметные:

динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков.

Личностные:

формирование устойчивости интереса к занятиям спортом;

укрепление здоровья спортсменов.

Язык реализации программы: образовательная деятельность в рамках программы осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы.

Организация учебно-тренировочного процесса может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (дистанционное обучение).

Дистанционное обучение может включать в себя:

проведение учебно-тренировочных и практических занятий (на расстоянии) онлайн;

самоподготовка, с учетом заданий, выкладываемых в сети интернет, в группах в социальных сетях и мессенджерах;

просмотр видеоматериалов, информационных ресурсов, спортивных соревнований по избранным видам спорта;

теоретическая подготовка, в соответствии с содержанием рабочей программы педагога дополнительного образования.

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 Scure, 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;

проведение 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 педагога дополнительного образования (собственный компьютер, планшет) независимо от места нахождения занимающихся.

Условия набора в СШОР для прохождения обучения по дополнительной общеразвивающей программе.

На обучение в группы 1 года обучения принимаются мальчики и девочки в возрасте от 7 до 9 лет, желающие заниматься лыжным двоеборьем, имеющие основную группу здоровья и 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.

Условия формирования групп.

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

На 2-й и 3-й года обучения для зачисления (перевода) необходимо успешно сдать нормативы общей и специальной физической подготовки.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы физкультурно-спортивной направленности 2 и 3 года обучения

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)

Формы организации и проведения занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по группам, 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.

Материально-техническое обеспечение.

Учебно-тренировочные занятия по дополнительной общеразвивающей программе проводятся на базе 1 образовательной организации (в рамках договора о сетевой форме реализации образовательных программ) и на спортивных сооружениях ДООЛ ГБНОУ «Балтийский берег» (спортивные залы, плоскостные сооружения, трамплинный комплекс).

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебный план 1 года обучения

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	9,5	0,5	
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2	1,5	0,5	Входной контроль. Проверка знаний техники безопасности 2 раза в год
1.2.	Краткий обзор о возникновении лыж и лыжного спорта в России	2	2		Выполнение устных тестовых заданий
1.3.	Лыжный инвентарь, одежда и обувь для занятий лыжным двоеборьем	2	2		Выполнение устных тестовых заданий
1.4.	Гигиена, закаливание, режим дня	2	2		Выполнение устных тестовых заданий
1.5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	2		Выполнение устных тестовых заданий
2.	Общая физическая подготовка	80		80	
2.1.	Развитие выносливости	20		20	Педагогическое наблюдение с фиксацией динамики ОФП обучающихся
2.2.	Развитие силы	20		20	Педагогическое наблюдение с фиксацией динамики ОФП обучающихся
2.3.	Развитие ловкости и координационных способностей	20		20	Педагогическое наблюдение с фиксацией динамики ОФП обучающихся
2.4.	Развитие гибкости	20		20	Педагогическое наблюдение с фиксацией динамики ОФП обучающихся
3.	Специальная физическая подготовка	16		16	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
4.	Техническая подготовка	20		20	

4.1.	Имитационные упражнения	10		10	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
4.2.	Упражнения на гоночных лыжах	10		10	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
5.	Другие виды спорта и подвижные игры.	16		16	Взаимооценка, анализ соблюдения правил и определение победителей
6.	Сдача нормативов по ОФП и СФП для перехода на 2-ой год обучения	2		2	Выполнение контрольных заданий
	Итого:	144	9,5	134,5	

2.2. Учебный план 2 года обучения

Таблица 4

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	9,5	0,5	
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2	1,5	0,5	Входной контроль. Проверка знаний техники безопасности 2 раза в год
1.2.	Лыжное двоеборье в мире. Соревнования по лыжному двоеборью.	2	2		Выполнение устных тестовых заданий
1.3.	Правила поведения и техника безопасности в лыжном двоеборье	2	2		Выполнение устных тестовых заданий
1.4.	Гигиена, закаливание. Режим дня юного спортсмена.	2	2		Выполнение устных тестовых заданий
1.5.	Сведения о строении и функциях организма человека.	2	2		Выполнение устных тестовых заданий
2.	Общая физическая подготовка	81		81	
2.1.	Развитие выносливости	20		20	Педагогическое наблюдение с фиксацией динамики ОФП обучающихся
2.2.	Развитие силы	18		18	Педагогическое наблюдение с фиксацией динамики ОФП обучающихся

2.3.	Развитие ловкости и координационных способностей	23		23	Педагогическое наблюдение с фиксацией динамики ОФП обучающихся
2.4.	Развитие гибкости	20		20	Педагогическое наблюдение с фиксацией динамики ОФП обучающихся
3.	Специальная физическая подготовка	16		16	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
4.	Техническая подготовка	20		20	
4.1.	Имитационные упражнения	10		10	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
4.2.	Упражнения на гоночных лыжах	10		10	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
5.	Другие виды спорта и подвижные игры.	15		15	Взаимооценка, анализ соблюдения правил и определение победителей
6.	Сдача нормативов по ОФП и СФП для перехода на 3-ой год обучения	2		2	Выполнение контрольных заданий
	Итого:	144	9,5	134,5	

2.3. Учебный план 3 года обучения

Таблица 5

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	11	10,5	0,5	
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2	1,5	0,5	Входной контроль. Проверка знаний техники безопасности 2 раза в год
1.2.	История развития лыжного двоеборья в Санкт-Петербурге	1	1		Выполнение устных тестовых заданий
1.3.	Правила поведения на соревнованиях. Соревнования юных лыжников-двоеборцев.	2	2		Выполнение устных тестовых заданий

1.4.	Основы техники прыжков на лыжах с трамплина и конькового хода.	2	2		Выполнение устных тестовых заданий
1.5.	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.	2	2		Выполнение устных тестовых заданий
1.6.	История Зимних Олимпиад. Раздел: лыжный спорт.	2	2		Выполнение устных тестовых заданий
2.	Общая физическая подготовка	76		76	
2.1.	Развитие выносливости	20		20	Педагогическое наблюдение с фиксацией динамики ОФП обучающихся
2.2.	Развитие силы	20		20	Педагогическое наблюдение с фиксацией динамики ОФП обучающихся
2.3.	Развитие ловкости и координационных способностей	18		18	Педагогическое наблюдение с фиксацией динамики ОФП обучающихся
2.4.	Развитие гибкости	18		18	Педагогическое наблюдение с фиксацией динамики ОФП обучающихся
3.	Специальная физическая подготовка	18		18	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
4.	Техническая подготовка	23		23	
4.1.	Имитационные упражнения	12		12	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
4.2.	Упражнения на гоночных лыжах	11		11	Педагогическое наблюдение с фиксацией конкретных навыков и умений
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	14		14	Взаимооценка, анализ соблюдения правил и определение победителей
6.	Итоговая сдача нормативов	2		2	Выполнение контрольных заданий
	Итого:	144	9,5	134,5	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**Календарный учебный график
реализации общеобразовательной общеразвивающей программы
«Юные двоеборцы»
на 2025/2026 учебный год**

Таблица 6

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3	01.09.2025	31.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академиче ских часа

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель программы:

Повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей обучающихся в виде спорта «лыжное двоеборье».

Задачи программы.

Обучающие задачи:

создание представления о лыжном спорте, в частности «лыжное двоеборье», истории возникновения, пути развития;

овладение базовыми знаниями, умениями, навыками и терминологией дисциплины «лыжное двоеборье»;

обучение правилам безопасности во время занятий по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжным гонкам.

Развивающие задачи:

способствование развитию физических качеств лыжника;

укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма.

Воспитательные задачи:

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;

прививание способности соблюдения требований и следованию правил как спортивных, так и общепринятых социальных.

Процесс подготовки обучающихся в группе 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.

Содержание программы 1 года обучения.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Поведение на тренировочном занятии. Правила обращения с инвентарем на занятиях лыжным двоеборьем. Правила ухода за лыжным инвентарем и снаряжением и их хранение.

Практика: Эволюция прыжковых и гоночных лыж, знакомство со снаряжением лыжника.

1.2. Краткий обзор о возникновении лыж и лыжного спорта в России.

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Возникновение прыжков на лыжах с трамплина. Прыжки на лыжах и лыжное двоеборье в России.

1.3. Лыжный инвентарь, одежда и обувь для занятий лыжным двоеборьем.

Теория: Лыжный инвентарь, одежда и обувь. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника-двоеборца при различных погодных условиях. Гигиена, закаливание, режим дня.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Соблюдение режима дня.

1.4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1. Развитие выносливости.

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости. Бег низкой интенсивности, бег средней интенсивности, бег высокой интенсивности.

2.2. Развитие силы.

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Общеразвивающие упражнения: прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с поворотами, на одной и обеих ногах); приседания, отжимания, подтягивания.

2.3. Развитие ловкости и координационных способностей.

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие ловкости и координационных способностей. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости и координационных способностей.

2.4. Развитие гибкости

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости:

упражнения на равновесие (на бревне, натянутом тросе, с использованием роупов, парные упражнения);

кувырки, перевороты;

гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения: наклоны вперед, назад, в стороны, вращения, гимнастический мост.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Практика: Развивающие упражнения: упражнения для брюшного пресса, упражнения, развивающие мышцы ног, упражнения для мышц туловища. 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 выдвижением 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.).

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°.

Раздел 4. Техническая подготовка.

4.1. Имитационные упражнения.

Практика: 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.

4.2. Упражнения на гоночных лыжах.

Практика: 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 1 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.

Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры.

Практика: Игра в пионербол. Игра в мини-футбол. Игра в мини-баскетбол. Игры «Кузнечики», «Волк во рву». Подвижные игры с мячом.

Раздел 6. Сдача нормативов по ОФП и СФП для перехода на 2-ой год обучения.

Практика: Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Отжимания. Подъем туловища лежа на спине. Челночный бег 3х10 метров.

Содержание программы 2 года обучения.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Поведение на тренировочном занятии. Правила обращения с инвентарем на занятиях лыжным двоеборьем. Правила ухода за лыжным инвентарем и снаряжением и их хранение.

Практика: Охрана природы, знакомство с устройством лыжной трассы.

1.2. Лыжное двоеборье в мире. Соревнования по лыжному двоеборью.

Теория: Прыжки на лыжах и лыжное двоеборье в Миров. Классификация трамплинов. Первые соревнования по прыжкам на лыжах и лыжному двоеборью в России и за рубежом.

1.3. Правила поведения и техника безопасности в лыжном двоеборье.

Теория: Правила вида спорта «лыжное двоеборье». Общие требования безопасности. Опасные факторы во время занятий и на соревнованиях. Правила поведения перед началом занятий.

1.4. Гигиена, закаливание. Режим дня юного спортсмена.

Теория: Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. 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.

1.5. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: 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

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1. Развитие выносливости.

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Бег низкой интенсивности, бег средней интенсивности, бег высокой интенсивности.

2.2. Развитие силы.

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Общеразвивающие упражнения: прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с поворотами, на одной и обеих ногах); приседания, отжимания, подтягивания.

2.3. Развитие ловкости и координационных способностей.

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие ловкости и координационных способностей. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости и координационных способностей.

2.4. Развитие гибкости

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости:

упражнения на равновесие (на бревне, натянутом тросе, с использованием роупов, парные упражнения);

кувырки, перевороты;

гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения: наклоны вперед, назад, в стороны, вращения, гимнастический мост.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Практика: Развивающие упражнения: упражнения для брюшного пресса, упражнения, развивающие мышцы ног, упражнения для мышц туловища. 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.).

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°.

Раздел 4. Техническая подготовка.

4.1. Имитационные упражнения.

Практика: 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.

4.2. Упражнения на гоночных лыжах.

Практика: 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 1,5 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.

Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры.

Практика: Игра в пионербол. Игра в мини-футбол. Игра в мини-баскетбол. Игры «Кузнечики», «Волк во рву». Подвижные игры с мячом.

Раздел 6. Сдача нормативов по ОФП и СФП для перехода на 3-ой год обучения.

Практика: Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Отжимания. Подъем туловища лежа на спине. Челночный бег 3x10 метров. Содержание программы 3 года обучения.

Содержание программы 3 года обучения.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Правила поведения и техники безопасности на занятиях. 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.

Практика: Охрана природы, знакомство с устройством трамплинного комплекса.

1.2. История развития лыжного двоеборья в Санкт-Петербурге.

Теория: Краткий обзор истории развития лыжного спорта в СПб. Всероссийские соревнования, проходящие в Санкт-Петербурге. Соревнования юных лыжников-двоеборцев.

1.3. Правила поведения на соревнованиях. Соревнования юных лыжников-двоеборцев.

Теория: Возрастные группы лыжников-двоеборцев. Допустимая мощность и длина дистанций в лыжном двоеборье. Обязанности и права участников соревнований. Классификация трамплинов в соответствии с критической мощностью. Измерение длины прыжка и подсчет результата. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение результатов индивидуальных соревнований по лыжному двоеборью. Командные соревнования по лыжному двоеборью.

1.4. Основы техники прыжков на лыжах с трамплина и конькового хода.

Теория: 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.

1.5. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Теория: Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника-двоеборца зимой и летом. Отличительные особенности. Выбор лыж и подготовка к эксплуатации. Снаряжение лыжника-двоеборца, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям.

1.6. История зимних Олимпиад. Раздел: лыжный спорт.

Теория: Первые соревнования по лыжному двоеборью на Олимпиаде. Достижения наших спортсменов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1. Развитие выносливости.

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Бег низкой интенсивности, бег средней интенсивности, бег высокой интенсивности. Игра по станциям – круговая тренировка с использованием гимнастической стенки, скамеек, матов, козла и др.

2.2. Развитие силы.

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы. Упражнения для развития силы рук, ног. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Прыжки с места, прыжки с разбега, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с поворотами, на одной и обеих ногах); приседания, отжимания, подтягивания.

2.3. Развитие ловкости и координационных способностей.

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие ловкости и координационных способностей. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости и координационных способностей. Полоса препятствий «лабиринт», «змейка».

2.4. Развитие гибкости

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости:

упражнения на равновесие (на бревне, натянутом тросе, с использованием роупов, парные упражнения);

кувырки, перевороты;
гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения: наклоны вперед, назад, в стороны, вращения, гимнастический мост.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Практика: Специальные беговые упражнения. Развивающие упражнения: упражнения для брюшного пресса, упражнения, развивающие мышцы ног, упражнения для мышц, туловища. 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: поднятие ног (поочередно) с лыжами. Приставные шаги влево, вправо.

Поднятие 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 поднятием 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 поднятием (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 поднятием 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.).

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°.

Раздел 4. Техническая подготовка.

4.1. Имитационные упражнения.

Практика: 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.

4.2. Упражнения на гоночных лыжах.

Практика: 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.

Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры.

Практика: Игра в пионербол. Игра в мини-футбол. Игра в мини-баскетбол. Игры «Кузнечики», «Волк во рву». Подвижные игры с мячом. Игра «Захват флага».

Раздел 6. Итоговая сдача нормативов.

Практика: Бег 30 метров. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – не менее 10 раз. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с места. Поднимание туловища до качания бедер и опускание в исходное положение. Челночный бег 3х10 метров. Бег на 1000 метров.

Планируемые результаты освоения программы обучающимися.

Предметные:

обучающиеся получают базовые знания о лыжном спорте;

обучающиеся осваивают основы техники по виду спорта лыжное двоеборье.

Метапредметные:

индивидуальные показатели развития физических качеств занимающихся повысятся;

у обучающихся будет сформирован широкий круг двигательных умений и навыков.

Личностные:

у занимающихся будет сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом; здоровье спортсменов улучшится.

Календарно-тематический план 3 года обучения.

Таблица 7

Дата	Тема	Содержание	Кол-во часов
03.09.2025	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	Техника безопасности на занятиях. Охрана природы, знакомство с устройством трамплинного комплекса.	2
06.09.2025	История развития лыжного двоеборья в Санкт-Петербурге. Специальная физическая подготовка. Развитие выносливости и силы.	Краткий обзор истории развития лыжного спорта в Санкт-Петербурге. Кроссовая подготовка. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения (СБУ). Прыжки с места (серии прыжков). Упражнения для развития силы рук. Подвижные игры с мячом.	2
10.09.2025	История развития лыжного двоеборья в Санкт-Петербурге. Специальная физическая подготовка. Развитие выносливости и силы.	История развития лыжного спорта в Санкт-Петербурге (продолжение). Всероссийские соревнования, проходящие в Санкт-Петербурге. Кроссовая подготовка. ОРУ. Прыжки в длину с места. Игра «Кузнечики» Отжимание. Игра «Самый сильный» Игра в мини-футбол	2
13.09.2025	История развития лыжного двоеборья в Санкт-Петербурге. Специальная физическая подготовка. Развитие выносливости и силы.	История развития лыжного спорта в Санкт-Петербурге (завершение). Соревнования юных лыжников-двоеборцев. Кроссовая подготовка. ОРУ. Прыжки в длину с места и с разбега. Подтягивание на перекладине(мал.), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (дев.) Игра в мини-футбол.	2
17.09.2025	Специальная физическая подготовка. Развитие выносливости. Другие виды спорта и подвижные игры.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Игра в мини-футбол. Игра «Волк во рву». Встречные эстафеты.	2
20.09.2025	Правила поведения на соревнованиях. Соревнования юных лыжников-двоеборцев. Развитие выносливости.	Возрастные группы лыжников-двоеборцев. Допустимая мощность и длина дистанций в лыжном двоеборье. Обязанности и права участников соревнований. Участие в соревнованиях «Осенний кросс» (дистанция 1 км). ОРУ. Подвижные игры.	2

24.09. 2025	Правила поведения на соревнованиях. Соревнования юных лыжников-двоеборцев. Специальная физическая подготовка	Измерение длины прыжка и подсчет результата. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение результатов индивидуальных соревнований по лыжному двоеборью. Командные соревнования по лыжному двоеборью. Бег на 30 м с ходу (серии заданий) Прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места. Упражнения на силу мышц брюшного пресса и рук. Игра в мини-футбол.	2
27.09. 2025	Развитие выносливости и силы. Специальная физическая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры.	Челночный бег 3*10м (серия из 3 попыток) Прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места. Упражнения на силу мышц брюшного пресса и рук. Подвижные игры с мячом.	2
01.10. 2025	Развитие выносливости и силы. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Встречные эстафеты. Игра в мини-футбол.	2
04.10. 2025	Развитие выносливости, ловкости и координационных способностей. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Полоса препятствий «лабиринт», «змейка». Челночный бег 3*10м с мячом и без мяча. Упражнения на силу мышц брюшного пресса и рук. Игра в мини-футбол	2
08.10. 2025	Развитие выносливости и силы. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Серии прыжковых упражнений. Упражнения на силу мышц рук и брюшного пресса. Подвижные игры с мячом.	2
11.10. 2025	Развитие выносливости, ловкости и координационных способностей. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Преодоление небольшой полосы препятствий с горизонтальными и вертикальными препятствиями. Игра в мини-футбол	2
15.10. 2025	Развитие выносливости и силы. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Серии прыжковых упражнений. Игры «Кузнечики», «Волк во рву». Упражнения на силу мышц рук и брюшного пресса. Подвижные игры с мячом	2

18.10. 2025	Развитие выносливости, ловкости и координационных способностей. Специальная физическая подготовка.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Преодоление небольшой полосы препятствий с горизонтальными и вертикальными препятствиями.	2
22.10. 2025	Развитие выносливости и силы. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Упражнения на равновесие на бревне, парные упражнения, кувырки, перевороты; Серии прыжковых упражнений. Игры «Кузнечики», «Волк во рву» Упражнения на силу мышц рук и брюшного пресса. Подвижные игры с мячом.	2
25.10. 2025	Развитие выносливости, ловкости и координационных способностей. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Полоса препятствий «лабиринт», «змейка». Челночный бег 3*10м с мячом и без мяча. Упражнения на силу мышц брюшного пресса и рук. Игра в мини-футбол	2
29.10. 2025	Развитие выносливости, ловкости и координационных способностей. Специальная физическая подготовка.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Игра по станциям – круговая тренировка с использованием гимнастической стенки, скамеек, матов, козла и др. Игра в пионербол	2
01.11. 2025	Основы техники прыжков на лыжах с трамплина и конькового хода. Развитие выносливости, ловкости и координационных способностей. Специальная физическая подготовка.	Краткая характеристика техники прыжков с трамплина. Основы техники конькового хода. Одновременный бесшажный ход. 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. Кроссовая подготовка. О.Р.У. Полоса препятствий «лабиринт», «змейка». Челночный бег 3*10м с мячом и без мяча. Упражнения на силу мышц брюшного пресса и рук.	2

05.11. 2025	Основы техники прыжков на лыжах с трамплина и конькового хода. Развитие выносливости и силы. Подвижные игры.	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. Кроссовая подготовка. ОРУ. Игра по станциям – круговая тренировка с использованием гимнастической стенки, скамеек, матов, козла и др. Игра в пионербол.	2
08.11. 2025	Развитие выносливости и силы. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Полоса препятствий «лабиринт», «змейка». Челночный бег 3*10 м с мячом и без мяча. Упражнения на силу мышц брюшного пресса и рук. Игра в мини-футбол.	2
12.11. 2025	Развитие выносливости и силы. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Игра по станциям – круговая тренировка с использованием гимнастической стенки, скамеек, матов, козла и др. Игра в пионербол.	2
15.11. 2025	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Специальная физическая подготовка. Развитие гибкости. Другие виды спорта и подвижные игры.	Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника-двоеборца зимой и летом. Отличительные особенности. ОРУ. Упражнения на равновесие на бревне, парные упражнения, кувырки, перевороты. Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.	2
19.11. 2025	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Развитие силы. Другие виды спорта и подвижные игры.	Выбор лыж и подготовка к эксплуатации. Снаряжение лыжника-двоеборца, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Кроссовая подготовка. ОРУ. Серии заданий с использованием скакалки. Серии заданий с использованием набивного мяча. Игра «Захват флага» Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.	2
22.11. 2025	Развитие выносливости и силы. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Игра по станциям – круговая тренировка с использованием гимнастической стенки, скамеек, матов, козла и др. Игра в пионербол	2
26.11. 2025	Развитие выносливости, ловкости и координационных способностей. Специальная физическая подготовка.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Серии заданий с использованием скакалки. Серии заданий с использованием набивного мяча. Игра «Захват флага» Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам	2

29.11. 2025	Развитие выносливости и силы. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Игра по станциям – круговая тренировка с использованием гимнастической стенки, скамеек, матов, козла и др. Игра в пионербол	2
03.12. 2025	Развитие выносливости и гибкости. Имитационные упражнения. Специальная физическая подготовка.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Серии заданий с использованием скакалки. Серии заданий с использованием набивного мяча. Изучение стойки разгона (на месте). Принятие стойки разгона с шага, прыжком с махом ногой вперед, после прыжка на уступ и в глубину. Игра «Захват флага» Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам	2
06.12. 2025	Развитие выносливости, гибкости. Имитационные упражнения. Специальная физическая подготовка.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Игра по станциям – круговая тренировка с использованием гимнастической стенки, скамеек, матов, козла и др. Изучение стойки приземления (на месте). Спады и прыжки в глубину в стойку приземления.	2
10.12. 2025	Развитие выносливости, гибкости. Имитационные упражнения. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Игра по станциям – круговая тренировка с использованием гимнастической стенки, скамеек, матов, козла и др. Ходьба выпадами, выпрыгивание с приземлением в выпад на гимнастическом бревне. Игра в пионербол	2
13.12. 2025	Развитие выносливости, силы и гибкости. Имитационные упражнения.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Игра по станциям – круговая тренировка с использованием гимнастической стенки, скамеек, матов, козла и др. Принятие положения полета из положения лежа на бревне или перекладине. Игра в пионербол	2
17.12. 2025	Упражнения на гоночных лыжах. Имитационные упражнения.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты переступанием на месте и в движении. Игры с изучением элементов техники лыжных гонок. Ступающий и скользящий шаг. Лыжная подготовка. Техника скользящего шага, основы ПДХ (классический вариант). Стойки спусков. Принятие положения полета на батуте и после прыжка с подкидного мостика с поддержкой партнером или на лонжах. Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности до 2-3 км	2

20.12. 2025	Упражнения на гоночных лыжах. Имитационные упражнения.	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 подготовки к отталкиванию. Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности до 2-3км	2
24.12. 2025	Упражнения на гоночных лыжах. Имитационные упражнения.	Изучение стойки спуска (высокой, средней, низкой). Изучение движения рук при отталкивании. Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности до 2-3км	2
27.12. 2025	Упражнения на гоночных лыжах. Имитационные упражнения.	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. Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности до 2-3км	2
14.01. 2026	Упражнения на гоночных лыжах. Имитационные упражнения.	Изучение прямых спусков в различных стойках на склоне до 10°. Преодоление неровностей на прямых спусках. Спуски на одной лыже. Выполнение отталкивания из стойки разгона с возвышения с имитацией фаз прыжка (на лыжах), со страховкой партнера и без него. Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности до 2-3км	2
17.01. 2026	Упражнения на гоночных лыжах. Имитационные упражнения. Подвижные игры.	Первоначальные представления о тактике лыжных гонок. Работа на склоне, Спуски в различных стойках, преодоление неровностей (бугров и впадин). Прыжок с роликовой тележки, с лонжей, с выполнением выпада при приземлении. Игры и эстафеты на лыжах.	2
21.01. 2026	Упражнения на гоночных лыжах. Имитационные упражнения.	Изучение подъемов «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой», увеличивая крутизну подъемов. Выполнение отталкивания из стойки разгона с возвышения с имитацией фаз прыжка (на лыжах), со страховкой партнера и без него. Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности до 2-3 км	2

24.01. 2026	Упражнения на гоночных лыжах. Специальная физическая подготовка. Развитие выносливости.	Преодоление неровностей при спуске без отрыва и с отрывом лыж от снега. Преодоление серии неровностей. Выкат на контруклон. Передвижение до 3-4 км по слабопересечённой местности.	2
28.01. 2026	Упражнения на гоночных лыжах. Специальная физическая подготовка. Развитие выносливости.	Спуски с торможением плугом и упором. Спуски с поворотом переступанием, упором, плугом, из упора. Передвижение до 3-4 км по слабопересечённой местности.	2
31.01. 2026	Упражнения на гоночных лыжах. Специальная физическая подготовка. Развитие выносливости	Лыжная подготовка. Техника торможений: «упором», «плугом». Подъём «лесенкой» шагом и бегом. Спуски в основной стойке. Учебные соревнования: лыжный командный спринт (2 этапа по 600м) Место проведения: лыжная трасса ДООЛ «Молодежное»	2
04.02. 2026	Упражнения на гоночных лыжах. Специальная физическая подготовка. Развитие выносливости	Лыжная подготовка. Классические лыжные ходы. Работа над техникой скользящего шага, перенос массы тела, одноопорное скольжение. ПДХ, Работа на склоне. Спуски в низкой, средней высокой стойке. Подъёмы скользящим шагом и «Ёлочкой». Передвижение до 3-4 км по слабопересечённой местности.	2
07.02. 2026	Упражнения на гоночных лыжах. Специальная физическая подготовка. Развитие ловкости и координационных способностей.	Классические лыжные ходы. Работа над техникой скользящего шага, перенос массы тела, одноопорное скольжение. ПДХ, Работа на склоне. Спуски в низкой, средней высокой стойке. Подъёмы скользящим шагом и «Ёлочкой». Передвижение до 3-4 км по слабопересечённой местности.	2
11.02. 2026	Упражнения на гоночных лыжах. Специальная физическая подготовка.	Лыжная подготовка. Техника торможений: «упором», «плугом». Подъём «лесенкой» шагом и бегом. Спуски в основной стойке. Учебные соревнования: лыжный кросс на дистанции 1 км. Место проведения: лыжная трасса. ДООЛ «Молодежное».	2
14.02. 2026	Специальная физическая подготовка. Развитие ловкости и координационных способностей, выносливости.	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°. Передвижение на лыжах до 3-4 км.	2
18.02. 2026	Упражнения на гоночных лыжах. Специальная физическая подготовка. Развитие ловкости и	Лыжная подготовка. Техника спусков и подъёмов, преодоление неровностей склона, спуски «наискось», торможения и остановки. Передвижение на лыжах до 2 км с ускорениями (2*200м).	2

	координационных способностей, выносливости.		
21.02.2026	Упражнения на гоночных лыжах. Специальная физическая подготовка. Развитие ловкости и координационных способностей, выносливости.	Лыжная подготовка. Техника спусков и подъёмов, преодоление неровностей склона, спуски «наискось», торможения и остановки. Передвижение на лыжах до 2 км с ускорениями (2*200м).	2
25.02.2026	Упражнения на гоночных лыжах. Специальная физическая подготовка. Развитие ловкости и координационных способностей, выносливости.	Лыжная подготовка. Основы техники коньковых лыжных ходов. Работа на учебном круге без палок и с палками. Попеременный двухшажный коньковый ход. Игры и эстафеты на лыжах.	2
28.02.2026	Упражнения на гоночных лыжах. Специальная физическая подготовка. Развитие ловкости и координационных способностей, выносливости.	Лыжная подготовка. Основы техники коньковых лыжных ходов. Работа на учебном круге без палок и с палками. Попеременный двухшажный коньковый ход. Игры и эстафеты на лыжах.	2
04.03.2026	Упражнения на гоночных лыжах. Специальная физическая подготовка. Развитие ловкости и координационных способностей, выносливости.	Лыжная подготовка. Основы техники коньковых лыжных ходов. Применение элементов конькового хода на дистанции. Работа на учебном склоне. Спуски в различных стойках, преодоление неровностей. Передвижение на лыжах до 3-4 км.	2
07.03.2026	Развитие выносливости, ловкости и координационных способностей. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	Игра по станциям – круговая тренировка с использованием гимнастической стенки, скамеек, матов, козла и др. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Игра в баскетбол.	2
11.03.2026	Развитие выносливости и силы. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	О.Р.У. Челночный бег 3*10м. Прыжок в высоту с места. Подъём туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры с мячом	2

14.03. 2026	Развитие выносливости, ловкости и координационных способностей. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	Игра по станциям – круговая тренировка с использованием гимнастической стенки, скамеек, матов, козла и др. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Игра в баскетбол.	2
18.03. 2026	Развитие выносливости, ловкости и координационных способностей. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	Игра по станциям – круговая тренировка с использованием гимнастической стенки, скамеек, матов, козла и др. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Игра в баскетбол.	2
21.03. 2026	История зимних Олимпиад. Раздел: лыжный спорт. Развитие выносливости, ловкости и координационных способностей. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	История зимних Олимпиад. Раздел: лыжный спорт. Полоса препятствий «лабиринт», «змейка». Челночный бег 3*10м с мячом и без мяча. Упражнения на силу мышц брюшного пресса и рук. Игра в мини-баскетбол.	2
25.03. 2026	История зимних Олимпиад. Раздел: лыжный спорт.	История зимних Олимпиад. Раздел: лыжный спорт (продолжение). Серии заданий с использованием скакалки. Серии заданий с использованием набивного мяча. Игра «Захват флага». Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам	2
28.03. 2026	История зимних Олимпиад. Раздел: лыжный спорт.	История зимних Олимпиад. Раздел: лыжный спорт (продолжение). Игра по станциям – круговая тренировка с использованием гимнастической стенки, скамеек, матов, козла и др. Игра в пионербол.	2
01.04. 2026	История зимних Олимпиад. Раздел: лыжный спорт.	История зимних Олимпиад. Раздел: лыжный спорт (завершение темы). Полоса препятствий «лабиринт», «змейка». Челночный бег 3*10м с мячом и без мяча. Упражнения на силу мышц брюшного пресса и рук. Игра в мини-баскетбол.	2
04.04. 2026	Развитие выносливости.	Соревнования: кросс, посвящённый дню Победы в В.О.В.	2
08.04. 2026	Развитие выносливости, ловкости и координационных способностей. Специальная физическая подготовка.	Кроссовая подготовка ОРУ. Серии заданий с использованием скакалки. Серии заданий с использованием набивного мяча. Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.	2

	Подвижные игры.		
11.04. 2026	Развитие выносливости и силы. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Прыжки в длину с места. Игра «Кузнечики». Отжимание. Игра «Самый сильный». Игра в мини-футбол	2
15.04. 2026	Развитие выносливости, ловкости и координационных способностей. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Полоса препятствий «лабиринт», «змейка». Челночный бег 3*10м с мячом и без мяча. Упражнения на силу мышц брюшного пресса и рук. Игра в мини-футбол	2
18.04. 2026	Развитие выносливости, ловкости и координационных способностей. Специальная физическая подготовка.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Серии прыжковых упражнений. Игры «Кузнечики», «Волк во рву». Упражнения на силу мышц рук и брюшного пресса. Подвижные игры с мячом.	2
22.04. 2026	Развитие выносливости, ловкости и координационных способностей. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	ОРУ. Бег 30м с ходу. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа Прыжок в длину с места. Подвижные игры с мячом	2
25.04. 2026	Развитие выносливости, ловкости и координационных способностей. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Прыжки в длину с места. Игра «Кузнечики» Отжимание. Игра «Самый сильный» Игра в мини-футбол	2
29.04. 2026	Развитие выносливости, ловкости и координационных способностей. Специальная физическая подготовка.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места (серии прыжков). Упражнения для развития силы рук. Подвижные игры с мячом	2
06.05. 2026	Развитие выносливости и силы. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Серии прыжковых упражнений. Игры «Кузнечики», «Волк во рву» Упражнения на силу мышц рук и брюшного пресса. Подвижные игры с мячом.	2
13.05. 2026	Развитие выносливости, ловкости и силы. Специальная физическая подготовка.	ОРУ. Бег 30м с ходу. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа Прыжок в длину с места. Подвижные игры с мячом	2

16.05. 2026	Развитие силы.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Серии прыжковых упражнений. Игры «Кузнечики», «Волк во рву» Упражнения на силу мышц рук и брюшного пресса. Подвижные игры с мячом.	2
20.05. 2026	Развитие силы.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места (серии прыжков). Упражнения для развития силы рук. Подвижные игры с мячом	2
23.05. 2026	Развитие выносливости и силы. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Серии прыжковых упражнений. Игры «Кузнечики», «Волк во рву» Упражнения на силу мышц рук и брюшного пресса. Подвижные игры с мячом.	2
27.05. 2026	Развитие выносливости и силы. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	ОРУ Бег 30м с ходу. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа Прыжок в длину с места. Подвижные игры с мячом	2
30.05. 2026	Итоговая сдача нормативов	ОРУ. Сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.	2

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Используемые практики при реализации программы:

Имитационные упражнения. Используются для отработки отдельных фаз прыжка с трамплина. Например, имитация фазы полёта в зале с применением лонжи, упражнения для совершенствования техники прыжка при спрыгивании с уступов различной высоты.

Создание облегчённых и затруднённых условий. Облегчённые условия создают для отработки отдельных элементов и деталей, а затруднённые — для закрепления и совершенствования основных технических действий.

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

Использование технических средств. Для совершенствования спортивно-технических навыков применяют различные тренажёры, лыжероллеры, прыжки на трамплине с искусственным покрытием.

Используемые технологии и методы при реализации программы:

Сопряжённый метод воздействия. Технические навыки совершенствуют одновременно с воспитанием необходимых для лыжника-двоеборца физических качеств.

Многократное повторение технических элементов. Это делают в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

Использование контрольных упражнений и нормативов. Их применяют для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки спортсмена.

Методические материалы.

В качестве дидактических материалов в процессе обучения используются:

карточки с теоретическими и практическими заданиями, которые помогают в освоении и закреплении новых знаний и пройденного материала;

учебные презентации;

видео уроки;

вопросы, упражнения и творческие задания по лыжному двоеборью;

наглядные материалы: плакат «Лыжная подготовка», дидактический материал «Техника лыжного хода» и др.;

справочные материалы: правила вида спорта «лыжное двоеборье».

Информационные источники для педагогов:

Список литературы:

Гюртлер Р. Специальная методика тренировки в прыжках на лыжах с трамплина, Н. Новгород, 2004 г.

Арефьев А.Н. Зубков С.А., Методические разработки по технике и методике прыжков на лыжах с трамплина, Н. Новгород, 2004 г.

Ушаков В.И. Комплексный педагогический контроль в подготовке юных лыжников - двоеборцев. СПбГПУ, 1993 г.

Сахарнов С. А. Современная техника прыжков на лыжах с трамплина. Нижний Новгород, 2004

Злыднев А.А., Захаров Г.Г., Средства тренировки общей и специальной направленности в подготовке квалифицированных лыжников – двоеборцев, ФГБУ СПБНИИФК, 2013 г.

Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.

Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.

Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.

Интернет-источники:

Международная Федерация лыжного спорта (FIS) - <http://www.fis-ski.com/>

Министерство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>

Олимпийский комитет России - <http://www.olympic.ru/>

Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России - <http://www.skijumpingrus.com/>

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" - <http://lib.sportedu.ru/Press/>

Информационные источники для обучающихся:

Список литературы:

Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.

Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.

Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой.- СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003.

Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.

Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.

Интернет-источники:

Международная Федерация лыжного спорта (FIS) - <http://www.fis-ski.com/>

Министерство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>

Олимпийский комитет России - <http://www.olympic.ru/>

Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России - <http://www.skijumpingrus.com/>

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" - <http://lib.sportedu.ru/Press/>

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся несколько видов контроля.

Система контроля результативности освоения программы обучающимися

Таблица 8

Виды	Формы и методы	Периодичность
Текущий*	- наблюдение - практические задания - опрос (освоение теоретического материала)	на каждом занятии 1 раз в месяц 1 раз в месяц
Промежуточный**	- сдача контрольных нормативов	1 раз в год
Итоговый***	- итоговое занятие	по завершению 3 года обучения

*Текущий контроль - контроль в течение учебного года.

**Промежуточный контроль – оценка качества освоения программы в конце учебного года

***Итоговый контроль – оценка уровня достижений по завершении освоения общеобразовательной программы (анализ выполнения итоговых нормативов)

Форма фиксации результата: протокол. Результаты освоения программы в зависимости от вида контроля фиксируются в соответствующих протоколах (Приложение 3).

Педагог дополнительного образования _____ группа _____

[illegible]

Приложение №2

Методические указания по организации приема
контрольных нормативов1. Бег 30 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 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

Формы протоколов промежуточного контроля.
 Форма протокола сдачи контрольных нормативов
 для зачисления на 2 год обучения
 (оценка освоения программы)

№ п.п	Фамилия имя	Дата рождения	Нормативы					Отметка о сдаче
			Бег 30 м (М-не более 6,7 с/ Д- не более-7,0 с)	Прыжок в длину с места (М- не менее -120 см, Д- не менее 110 см)	Отжимания (М- не менее 6 раз, Д- не менее 3 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (М-не менее 7 раз, Д- не менее 4 раз)	Челночный бег 3x10 м (М-не более 11,3 с, Д- не более 11,9 с)	
1								
2								
3								
4								
5								

Форма протокола сдачи контрольных нормативов
 для зачисления на 3 год обучения
 (оценка освоения программы 2-го года обучения)

№ п.п	Фамилия имя	Дата рождения	Нормативы					Отметка о сдаче
			Бег 30 м (М-не более 6,4 с/ Д- не более 6,7 с)	Прыжок в длину с места (М- не менее 130 см, Д- не менее 120 см)	Отжимания (М-не менее 8 раз, Д- не менее 5 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (М-не менее 8 раз, Д- не менее 5 раз)	Челночный бег 3x10 м (М- не более 11,0 с, Д-не более 11,6 с)	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

Форма протокола итогового контроля

[illegible]