

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

Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
СДЮСШОР
Протокол №1
От 27.08.2020 г.

ОДОБРЕНО

Научно-методическим
советом
Протокол № 1
От 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ГБОУ «Балтийский берег»
Зубрилова Н.А.
Приказ № 293 от 31.08.2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юные двоеборцы»
Возраст обучающихся 7- 9 лет
Срок реализации 3 года

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Купцова Валентина Петровна

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. Пояснительная записка

Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжному двоеборью (далее Программа) для СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег» составлена в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральным законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (в ред. от 31.07.2020 г.); с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 31.07.2020 г.) «Об образовании в Российской Федерации» ст.12, ст.47, ст.75, ст.13 п. 1,5,6, ст. 14 п. 1,5,6, ст.15, ст.16, приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлением главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14, постановлением главного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 об утверждении СанПин 3.1/2.4.3598-20. Структура программы повторяет структуру программы предпрофессиональной подготовки по виду спорта в целях преемственности учебно-тренировочного процесса. Ее можно

рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки СДЮСШОР.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

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

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие

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

Воспитательные:

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

Отличительные особенности программы

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

Адресат (участники) программы

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

Сроки реализации программы:

Программа реализуется в течение 3 лет.

Организационно-педагогические условия реализации программы

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

Наполняемость учебных групп и нагрузка

Таблица 1

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

Условия набора и зачисления в группы:

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

Формы и режим занятий:

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

Основными формами занятий являются:

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

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

Дистанционное обучение может включать в себя:

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

Занятия могут быть организованы в форме:

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

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

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

- журнал учета посещаемости занятий.
- видеотчет выполнения упражнений по ОФП и СФП;
- проведения тестирования проверки теоретических знаний (материальная часть, правила соревнований по видам спорта, знание карт, маршрутов, «легенд» и т. п.);
- разбор соревнований, видеоматериалов, дискуссия в чате.

Соотношение объема проведенных теоретических и практических занятий дистанционно определяется недельным циклом (Приложение №1), разработанным в соответствии с рабочей программой тренера-преподавателя, на каждую группу.

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

Условия реализации программы:

Планируемые результаты реализации программы

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

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

Результатом реализации программы должно стать:

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

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

Формы подведения итогов реализации программы

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

Таблица 2

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

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

2.Учебно-тематический план

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

Таблица 3

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

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

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

Таблица 4

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

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

Таблица 5

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

3. Содержание программы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специфические качества обучающихся развиваются с помощью специальных упражнений.

Теоретическая подготовка

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

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

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

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

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

Практическая подготовка

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

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

2. Специальная физическая подготовка

Подводящие:

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

Развивающие:

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

3. Техническая подготовка

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

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

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

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

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

На горе приземления трамплина:

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

Упражнения на гоночных лыжах

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Воспитательная работа с юными спортсменами

Воспитание юных спортсменов является первой и главнейшей задачей любого педагога. Успех воспитательной работы в огромной степени зависит от личности педагога, от его умения сочетать свои усилия с воспитательным воздействием семьи, школьного и спортивного коллективов.

Немалое значение имеет и форма воспитательной работы; она должна быть интересной, активной, живой, творческой. В воспитательной работе с юными спортсменами не должно быть места формализму, демагогии, скучным рассуждениям

общего характера, «разжёвыванию» прописных истин. Такая работа идёт в процессе спортивной деятельности коллектива: тренировках, общении до и после тренировки, совместных проведениях праздников, походах, обсуждении того или иного события. Участие в соревнованиях класса, школы, района способствует развитию чувства чести коллектива, закладывает основу патриотизма.

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

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

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

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

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

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

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

5. Материально-техническое обеспечение

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

Перечень материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса:

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

6. Информационное обеспечение

Список литературы

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

Перечень интернет-ресурсов

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

Приложение 1

Недельный цикл проведения учебно-тренировочных занятий (дистанционно)

Тренер-преподаватель _____ группа _____

Дата проведения	Содержание занятия	Форма контроля

Приложение №2

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

1. Бег 30 (60, 100)м с ходу.

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

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

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

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

2. Прыжок в длину с места.

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

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

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

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

Ошибки:

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

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

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Рулетка, укрепленная на стене.

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

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

4. Отжимания.

Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка.

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

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

Ошибки:

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

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

5. Подъем туловища лежа на спине «складка».

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: гимнастический коврик, секундомер.

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

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

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

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

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками коврика;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

Приложение №3

П Е Р Е Ч Е Н Ь

**инструкций по охране труда для обучающихся (спортсменов), тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования
СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег»
при организации и проведении учебно-тренировочного процесса**

№ п/п	Наименование	Номер
1	2	3
<i>Общие</i>		
1	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при несчастных случаях с обучающимися (спортсменами) во время учебно-тренировочного процесса (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШОР)	ИОТ-88А-2019
2	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при несчастных случаях с обучающимися (спортсменами), во время учебно-тренировочного, тренировочного процесса (для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР)	ИОТ-104-2019

3	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса, при проведении тренировочных выездов (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШОР)	ИОТ-89-2019
4	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировочных выездов (для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР)	ИОТ-105-2019
5	Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма с обучающимися (спортсменами), при проезде в общественном транспорте (для тренера-преподавателя, тренера, педагога дополнительного образования)	ИОТ-90-2019
6	Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма с обучающимися (спортсменами), при проезде в общественном транспорте (для обучающихся, спортсменов)	ИОТ-106-2019
7	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении учебно-тренировочных, тренировочных занятий на улице (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШОР)	ИОТ-91-2019
8	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок на улице (для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР)	ИОТ-107-2019
9	Инструкция по охране труда и порядке подготовки и проведения полевых спортивных мероприятий, объединений обучающихся, спортсменов в связи с риском заражения клещевым энцефалитом (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШОР)	ИОТ-92-2019
10	Инструкция по охране труда и порядке подготовки и проведения полевых спортивных мероприятий, объединений обучающихся, спортсменов в связи с риском заражения клещевым энцефалитом (для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР)	ИОТ-108-2019
11	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях в спортивном зале (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШОР)	ИОТ-93-2019
12	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях в спортивном зале (для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР)	ИОТ-109-2019
13	Инструкция по охране труда при участии в спортивных соревнованиях (для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР)	ИОТ-111-2019
14	Инструкция по охране труда при проведении и участии в спортивных соревнованиях (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШОР)	ИОТ-95-2019

15	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении занятий на спортивных площадках ГБОУ «Балтийский берег» для тренера-преподавателя, тренера, педагога дополнительного образования	ИОТ-246-2019
16	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях на спортивных площадках ГБОУ «Балтийский берег» для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР.	ИОТ-247-2019
17	Инструкция по охране труда для методиста, инструктора-методиста	ИОТ-163-2019
18	Инструкция по охране труда для тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования	ИОТ-166-2019
19	Инструкция по охране труда для тренеров	ИОТ-205-2019
20	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок по плаванию в бассейне (для тренеров-преподавателей, тренеров по парусному спорту, рафтингу).	ИОТ-250-2019
21	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок по плаванию в бассейне (для тренеров-преподавателей, тренеров по парусному спорту, рафтингу).	ИОТ-251-2019
<i>Лыжное двоеборье</i>		
22	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного процесса при проведении занятий на улице в зимний период (для тренеров - преподавателей по прыжкам на лыжах с трамплина, лыжному двоеборью)	ИОТ-98-2019
23	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного процесса при проведении занятий на улице в зимний период (для обучающихся по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью)	ИОТ-114-2019
24	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного процесса при проведении тренировок по лыжной беговой и прыжковой подготовке (для тренеров-преподавателей по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью)	ИОТ-96-2019
25	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного процесса при проведении тренировок по лыжной беговой и прыжковой подготовке (для обучающихся по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью)	ИОТ-112-2019
26	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного процесса при проведении тренировок на трамплинах (для тренеров - преподавателей по прыжкам на лыжах с трамплина)	ИОТ-97-2019
27	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного процесса при проведении тренировок на трамплинах (для обучающихся по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью)	ИОТ-113-2019

