

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА «БАРС»

Принято  
На педагогическом совете  
ГБУ ДО РДЮСШ  
по зимним видам спорта «Барс»  
Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

«Утверждаю»  
Директор ГБУ ДО РДЮСШ  
по зимним видам спорта  
«Барс»  
\_\_\_\_\_ Н.А.Афанасьева  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

**Дополнительная  
предпрофессиональная программа  
по ЛЫЖНОМУ ДВОЕБОРЬЮ**

срок реализации до 10 лет

г.Казань  
2016 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжному двоеборью (далее - Программа) разработана ГБУ ДО РДЮСШ по зимним видам спорта «Барс» в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта РФ № 730 от 12.09.2013), с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по лыжному двоеборью;
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Республиканская детско-юношеская спортивная школа по зимним видам спорта «Барс» (далее - Учреждение) по лыжному двоеборью.

**Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в лыжном двоеборье;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

- ✓ формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- ✓ выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:**

**В области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития лыжного двоеборья;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
  - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
  - гигиенические знания, умения и навыки;
  - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
  - основы спортивного питания;
  - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
  - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по лыжному двоеборью;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение основами техники и тактики лыжного двоеборья;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжному двоеборью.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в лыжном двоеборье средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

**Срок обучения по Программе - до 10 лет.**

**Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам:**

- этап начальной подготовки – до 3 лет
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Непрерывность освоение обучающихся программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

1. в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
2. участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
3. самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс: психологи, тренеры-лидеры, сурдопереводчики и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Спортивная школа осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществлять медицинское обеспечение обучающихся в установленных порядке и объеме.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план, составленный с учетом изложенных выше задач, рассчитан на 46 недели занятий. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;
- учет особенностей подготовки обучающихся по лыжному двоеборью.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

## План-сетка

распределения учебно-тренировочных часов из расчета 46 недели в году и минимальное количество наполняемости в группах, на этапах подготовки по годам обучения и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст учащихся	Миним. кол-во уч-ся	Кол-во час. в неделю	Годовая нагрузка в час.	Требования по физ.техн. и спорт. под-ке
начальной подготовки	1	9	15	6	276	Развитие, интерес к занятиям, сдача нормативов ОФП

	2	10	12	9	414	Развитие качеств, сдача нормативов ОФП
	3	11	12	9	414	Развитие качеств, сдача нормативов ОФП
учебно-тренировочный	1	12	10	12	552	1-2юн.разряд, сдача нормативов ОФП и СФП
	2	13	10	14	644	1-2юн.разряд, сдача нормативов ОФП и СФП
	3	14	8	16	736	1-3 разряд, сдача нормативов СФП
	4	15	8	18	828	1-3 разряд, сдача нормативов СФП
	5	16	8	20	920	1-3 разряд, сдача нормативов СФП
спортивного совершенствования	1	17	6	24	1104	Выполнение КМС, сдача нормативов СФП
	2	18	6	28	1288	КМС, сдача нормативов СФП

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана**

№ п.п.	Предметная область	Соотношение объемов в %
1	Теория и методика физической культуры и спорта	от 5% до 10 %
2	Общая и специальная физическая подготовка	от 20% до 30%
3	Избранный вид спорта	не менее 45 %
4	Другие виды спорта и подвижные игры	от 5% до 15 %
5	Самостоятельная работа учащихся	до 10%

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательной программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, при соблюдении всех перечисленных ниже условий:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до кандидата в мастера спорта.

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.**

Процесс подготовки обучающихся строится в соответствии с задачами, стоящими на каждом этапе подготовки. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Процесс подготовки обучающихся включает в себя: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую виды подготовки.

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.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации. Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

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.

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки.

Учебный план Программы содержит следующие предметные области:

- Теория и методика физической культуры и спорта;
- Общая физическая подготовка;
- Избранный вид спорта:

Специальная физическая подготовка;

Техническая подготовка;

Инструкторская и судейская практика;

Контрольные испытания по избранному виду спорта;

Восстановительные мероприятия;

- Другие виды спорта и подвижные игры;

- Самостоятельная работа.

### **Формы проведения тренировочных занятий.**

Основными формами осуществления тренировочных занятий являются:

- теоретические занятия;
- групповые или индивидуальные тренировочные занятия;
- тестирование и контроль;
- судейская и инструкторская практика;
- участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия, психологическая подготовка;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, организация и проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- тренировочные мероприятия.

**Теоретические занятия.** На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей развития вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, первой медицинской помощи, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований. Занятия проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет, в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах. Теоретические занятия проводятся самостоятельно или в комплексе с практическими занятиями.

**Практические занятия.** На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся. Также обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие. Групповое тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

**Подготовительная часть** (примерно 15-20% занятия) — организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка обучающихся к выполнению нагрузок, формирование осанки, развитие координации движения и т.д. Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (врабатывание в режим специализированных упражнений); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

**Основная часть** (примерно 65-70% занятия) — изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

**Заключительная часть** (примерно 10-20% занятия) — снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности; успокоение

организма (активная нормализация функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем); психическое стимулирование (завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие); педагогическое заключение (краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения).

Помимо тренировочных занятий обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера- преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по лыжному двоеборью**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	44-56	44-56	40-50	27-35	24-30
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11	16-20	29-37	35-45
Техническая подготовка (%)	24-31	26-34	20-26	17-23	12-16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-8	4-6	6-8	6-8	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4-6	4-6	6-8	8-10	10-12

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по лыжному двоеборью**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2 - 3	3 - 6	3-4	3-4	3-4
Отборочные	-	-	2-3	3-4	4-5
Основные	-	-	4-6	5-7	10-12

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение (соподчиненность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношения, между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соподчиненность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки двоеборцев высокого класса.

Лыжное (северное) двоеборье — официально - северная комбинация, состоящая из соревнований по прыжкам с трамплина и лыжных гонок. Результат определяется суммой баллов и секунд, полученных за выполнение обоих упражнений. Идея родоначальников этого вида спорта состояла в том, чтобы гармонично развивать атлетов.

## Учебный план

№	Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки									
		начальной подготовки			тренировочной подготовки					ССМ	
		1год	2год	3год	1год	2год	3год	4год	5год	1год	2год
1.	Общая физическая	200	284	284	330	274	254	242	205	160	182
2.	Специальная физическая	30	70	70	94	140	224	323	427	580	675

3.	Спортивно-техн. в т.ч. участие в контрольных тренировках и сор-ях	30 8	40 14	40 14	72 18	140 33	140 33	140 33	160 43	208 54	255 55
4.	Психологическая					В процессе практических занятий					
5.	Тактическая	-	-	-	4	18	18	18	18	24	34
6.	Теоретическая	10	12	12	12	18	18	18	18	24	24
7.	Приемные и переводные нормативы	4	4	4	10	10	18	18	18	26	26
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	16	16	16	16	22	22
9.	Восстановительные мер-я	-	-	-	16	20	40	45	50	50	60
10.	Медицинское обследование	2	4	4	6	8	8	8	8	10	10
<b>Общее количество час</b>		<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>920</b>	<b>1104</b>	<b>1288</b>

### Теоретические занятия

#### 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура - часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Возникновение и развитие олимпийского движения. Детско-юношеские спортивные школы ее задачи и содержание деятельности. Права и обязанности обучающего РДЮСШ по зимним видам спорта «Барс».

#### 2. История развития избранного вида спорта.

Значение и место лыжного спорта в российской системе физического воспитания. Характеристика лыжного двоеборья. Использование лыж в быту, применение их в военном деле. Развитие материальной базы для занятий лыжным двоеборьем. Выступление двоеборцев на крупных международных соревнованиях – зимних олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы и мира среди юниоров. Пути дальнейшего повышения мастерства российских двоеборцев.

#### 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы). Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении.

Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функций мышечной и сердечно - сосудистой системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий лыжным двоеборьем. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка и адаптация. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Физиологические изменения в организме при занятиях лыжным двоеборьем.

#### 4. Гигиенические знания, умения и навыки, режим и закаливание спортсмена.

Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях лыжным двоеборьем. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Гигиенические значения естественных сил природы (солнце, воздух и вода), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Его значение для сохранности и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для

обучающихся в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим. Контроль веса тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм человека.

##### 5. Оказание медицинской помощи, самоконтроль. Основы спортивного массажа.

Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований в ДЮСШ, показания и противопоказания при занятиях лыжным двоеборьем. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и степени подготовленности обучающегося. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Измерение показателей самоконтроля при правильном и неправильном построение тренировочных занятий.

Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении. Оказание первой помощи пострадавшему.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий лыжным двоеборьем. Противопоказания к массажу. Основные приемы самомассажа.

##### 6. Основы спортивной тренировки и тренировочного процесса. Основы техники выполнения упражнений. Методика обучения, планирование спортивной тренировки.

Роль техники в достижении высот спортивного мастерства в лыжном двоеборье.

Основные понятия о технике лыжного двоеборья. Основные способы передвижения на лыжах.

Особенности современной техники прыжков на лыжах с трамплина и лыжных гонок.

Основные способы передвижения на лыжах. Механизм движения лыжника. Посадка, толчок руками и ногами, скольжение. Силы, влияющие на движение лыжника. Понятие о цикле движений, ритме, темпе и длине цикла. Чередование движений в цикле хода.

Движение лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Способы ходов на лыжах и их краткая характеристика. Скользящий шаг как основа техники лыжных ходов. Повороты на лыжах на месте. Техника подъемов на лыжах скользящим и ступающим шагом.

Спуски с гор. Основные требования к стойкам при спуске. Условия сохранения динамического равновесия. Действия внешних и внутренних сил. Взаимодействие лыж со снежным покровом. Спуски прямо и наискось. Преодоление естественных препятствий (бугра, вала, уступа, выступа, канавы, выпада, спада) на различной скорости.

Способы торможения: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Использование сил при торможении.

Классификация поворотов. Основной механизм поворота переступанием, рулением и на параллельных лыжах. Взаимодействие палок (опора, угол толчок).

Понятие о тактике в прыжках на лыжах с трамплина. Методы формирования тактического мышления. Этапы тактической подготовки лыжника - двоеборца.

Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, кинофильмам.

Обучение и тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Единство учебно-тренировочного процесса.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности.

Основы методики обучения технике прыжка на лыжах с трамплина и технике лыжных ходов. Методика совершенствования техники и исправления ошибок. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов.

Основные требования к организации учебно-тренировочных занятий по лыжному двоеборью. Урок как основная форма занятий. Примерное содержание уроков в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Индивидуальные задания по физической подготовке и их исполнение.

Совершенствование процесса тренировки. Понятие о механизме повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Понятие о спортивной форме. Тренированность и ее

физиологические показатели. Техническая, физическая, тактическая, психологическая стороны подготовки и их взаимосвязь.

Специфические принципы спортивной подготовки лыжников - двоеборцев. Особенности проведения занятий в среднегорье. Использование трамплинов различной мощности.

Периодизация спортивной тренировки. Задачи, средства и сроки периодов и этапов.

#### 7. Психологическая подготовка.

Средства и методы психологической подготовки.

#### 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Задачи общей и специальной физической подготовки лыжника - двоеборца в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Разносторонняя физическая подготовка – фундамент для узкой специализации спортсмена.

Краткая характеристика специальной физической подготовки лыжников-двоеборцев, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, в координации движений и в освоении элементов техники.

Классификация упражнений, используемых в тренировке лыжника-двоебоца. Средства, относящиеся к общей физической и специальной подготовке. Методика использования средств общей физической и специальной подготовке в круглогодичной тренировке. Примерное соотношение общей физической и специальной подготовки по этапам и периодам годичного цикла тренировки с учетом возраста и уровня спортивной квалификации лыжника.

Специфика скоростно-силовой подготовки и ее значение в лыжном двоеборье. Классификация упражнений и средств, используемых в тренировочном процессе лыжников - гонщиков. Методика использования средств в круглогодичной тренировки двоеборца.

Понятие об уровне интенсивности тренировочных нагрузок. Равномерный, переменный, повторный и интервальный методы и круговая форма тренировки. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Понятие о контрольном методе тренировки.

#### 9. Инструкторская и судейская практика.

Подготовка трасс и мест проведения разминки. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Особенности проведения соревнований по видам. Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнования по горнолыжному спорту. Работа секретариата, судейских бригад на старте и финише, судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований.

#### 10. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Значение соревнований и их место в тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Правила соревнований. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Положение о единой всероссийской спортивной классификации. Федеральные стандарты спортивной подготовки по горнолыжному спорту. Определения понятия «допинг», основные разновидностями допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские антидопинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

#### 11. Требования к технике безопасности при занятиях лыжным двоеборьем.

Правила поведения на трамплине и на лыжной трассе. Падение и поведение двоеборца при падении и после падения. Посадка и сход с подъемника. Поведение при подъеме на канатной дороге.

#### 12. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Места занятий (трамплин, лыжная трасса, специализированные прыжково-гимнастические городки, учебные площадки и т.д.) и требования к ним. Классификация и конструкция лыж для прыжков на лыжах и лыжных гонок. Выбор, хранение и уход за лыжами. Конструкция креплений для прыжков на лыжах и лыжных гонок, и способы их установки. Лыжные палки, их выбор и хранение. Лыжные ботинки, выбор, хранение и уход за ними. Лыжные мази, паста, парафины и их применение. Особенности подготовки и смазки лыж. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Ремонт инвентаря.

Оборудование, инвентарь; приспособления для подготовки трамплинов. Лыжные подъемники (типы, конструкция) и правила пользования ими.

## Практические занятия

### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка должна быть неотъемлемой частью специализированной подготовки, создавая ее основу, на всех этапах совершенствования спортивного мастерства.

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

- хорошую развитую мышечную систему;
- выносливость, общую и специальную;
- оптимальное сочетание напряжения и расслабления отдельных групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия;
- хорошо развитое чувство равновесия;
- высокой работоспособности в условиях гипоксии и относительной неподвижности;
- быстрое и полное восстановление после больших нагрузок.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма;
- повышение необходимых физических качеств;
- устранение недостатков в развитии;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимых во время тренировок и соревнований;
- развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, точности действий и других менее важных жизненных навыков;
- ликвидация застойных процессов в организме;
- активный отдых для центральной нервной системы.

ОФП помогает обучающемуся легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Средства ОФП: ежедневная утренняя зарядка, разнообразные движения из других видов спорта, серьезные отношения к урокам физкультуры в школе, участие в спортивных мероприятиях, самостоятельные игры и т. д.

### *Общая физическая подготовка*

- 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);
- кувырки, перевороты.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в работе. СФП тесно связана с ОФП и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо так же качество, что и для успешного выполнение действий в лыжном двоеборье. Чем выше уровень мастерства у обучающихся, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

СФП должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц;
- развитие специальных качеств двоеборца: общей выносливости, скоростно-силовой выносливости быстроты, хорошей реакции, координированности, статистической выносливости, чувства равновесия, произвольного мышления расслабления, чувство времени и т.д.

#### *Специальная физическая подготовка*

Подводящие:

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

Развивающие:

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

#### **Техническая подготовка**

Тактико-техническая подготовка (ТТП) должна вестись в соответствии с теоретическими положениями. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового материала, соблюдая методические принципы.

Первой предпосылкой для овладения техники является курс последовательного методического обучения.

Вторая не менее важная, предпосылка – постоянный рост тренированности обучающихся и равномерное развитие наиболее важных специальных физических качеств.

Третья предпосылка совершенствования техники заключается в развитии двигательного диапазона обучающегося применением разнообразных и специализированных средств тренировки с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и недостатков в их технике.

#### *Техническая подготовка*

- повороты на месте;
- одновременный бесшажный ход;
- попеременный двухшажный ход;
- торможение падением;
- поворот переступанием в движении;
- спуск по неровному склону;
- подъем «лесенкой» и «елочкой»;
- коньковый ход;
- перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске;
- сгибание – разгибание – сгибание ног при спуске;
- поворот на двух лыжах;
- торможение упором и плугом в прямом и косом спусках;
- повороты упором и плугом;
- боковое соскальзывание;
- остановка разворотом лыж;
- игры на лыжах;
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

#### *Другие виды спорта и подвижные игры*

- подвижные игры;
- элементы спортивных игр;
- эстафеты;
- преодоление полосы препятствий.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
в группы по этапам подготовки**

**Этап начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,0 с)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Силовая выносливость	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 10 раз)	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 7 раз)

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,1 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,0м)	Тройной прыжок с места (не менее 5,5м)
	Десятерной прыжок с места (не менее 21,0м)	Десятерной прыжок с места (не менее 21,5м)
Выносливость	Бег 1000м (не более 3 мин.55сек)	Бег 800м (не более 4 мин.05сек)
	Кросс 3000м (не более 11 мин.00сек)	Кросс 3000м (не более 12 мин.30сек)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м с ходу (не более 12,6 с)	Бег на 100 м с ходу (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 55 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 50 см)

	Тройной прыжок с места (не менее 7,6м)	Тройной прыжок с места (не менее 7,4м)
	Десятерной прыжок с места (не менее 26,5м)	Десятерной прыжок с места (не менее 25,5м)
Выносливость	Кросс 3000м (не более 10 мин.00сек)	Кросс 3000м (не более 11 мин.00сек)
	Кросс 5000м (не более 17 мин.00сек)	Кросс 5000м (не более 19 мин.00сек)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

### Контрольные нормативы по специальной подготовке по лыжному двоеборью

Наименование норматива	ОЦЕНКИ		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Этап начальной подготовки			
1. Спуск с учебного склона на одной лыже (правая, левая) 15 м.	Без касания	1 касание с восстановлением равновесия	2-3 касания с восстановлением равновесия
2. Выполнение приседаний в скольжении по прямой вниз на учебном склоне 20 градусов (правая, левая) 15 м.	5	3	1
3. Выполнение прыжков в скольжении по прямой вниз (правая, левая) 20 м.	3	2	1
4. Спуск с учебного склона приземления в стойке разгона на учебном склоне.	20 м.	15 м.	10 м.
5. Спуск с учебного склона в положении выпада (разножка).	20 м.	15 м.	10 м.
6. Прыжок на лыжах со снежного уступа (с кочки)	Без ошибок	С незначительными исправленными ошибками	С ошибками
7. Прохождение дистанции 1км (свободный стиль) без учета времени.			
ОЦЕНКА	30-24	23-17	16-10
Выполнение разряда	3 юн.		
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения			
1. Спуск с учебного склона на одной лыже (правая, левая) 20 м.	Без касания	1 касание с восстановлением равновесия	2-3 касания с восстановлением равновесия
2. Выполнение приседаний в скольжении по прямой вниз на учебном склоне 20 градусов (правая, левая) 20 м.	5	3	1
3. Выполнение прыжков в скольжении по прямой вниз	3	2	1

	(правая, левая) 20 м.			
4.	Спуск на учебном склоне 20 градусов в положении полета (ласточка) на одной лыже (правая, левая)	10 - 8	7 - 5	4 - 2
5.	Прохождение дистанции 3 км. (свободный стиль).	14,30	15,00	15,75
6.	Прыжок на лыжах с трамплина К-20м. без оценки стиля.	12 – 10 м.	9 - 7 м.	6 - 4 м.
	ОЦЕНКА	30-24	23-17	16-10
	Выполнение разряда		2юн-1юн	
	Учебно-тренировочный этап	2	год обучения	
1.	Выполнение приседаний в скольжении по прямой вниз (правая, левая) 25 м.	7	5	3
2.	Выполнение пистолетика в скольжении по прямой вниз на учебном склоне 20 градусов (правая, левая).	15-12 м.	11-9 м.	8-6 м.
3.	Спуск на учебном склоне 20 градусов в положении полета (ласточка) на одной лыже (правая, левая)	15-12 м.	11-9 м.	8-6 м.
4.	Прохождение дистанции 3км. (свободный стиль).	13,00	13,65	14,35
5.	Прыжок на лыжах с трамплина К-20м. с оценкой стиля.	15,5-14,5 баллов	14,0-13,0 баллов	12,5 баллов
	ОЦЕНКА	25-20	19-14	13-8
6.	Прыжки с трамплина мощностью К-20-29 м. с выполнением:		1юн-3	
	Учебно-тренировочный этап	3	год обучения	
1.	Выполнение пистолетика в скольжении по прямой вниз на учебном склоне 20 градусов (правая, левая).	15-13 м	12-10м.	9-7м.
2.	Спуск на учебном склоне 20 градусов в положении полета (ласточка) на одной лыже (правая, левая)	15-13 м	12-10м.	9-7м.
3.	Прохождение дистанции 5 км. (свободный стиль).	20,40	21,25	22,10
4.	Прыжок на лыжах с трамплина К-20м. оценка стиля.	15,5-14,5 баллов	14,0-13,0 баллов	12,5 баллов
	ОЦЕНКА	20-16	15-11	10-6
5.	Выполнение разряда.		3-2	
	Учебно-тренировочный этап	4	год обучения	
1.	Спуск на учебном склоне 30 градусов на одной лыже	Без касания	1 касание с восстановлением	2-3 касания с восстановлением

	(правая, левая) с выполнением комбинации (пистолетик, прыжок, ласточка, разножка)		равновесия	равновесия
2.	Прыжок на одной лыже со снежного уступа (кочка) на учебном склоне.	Без касания с выкатом	1 касание с восстановлением равновесия	2-3 касания с восстановлением равновесия
3.	Прыжок на лыжах с трамплина К-30-39м. без оценки стиля.	25-22м.	21-19м.	18-16м.
4.	Прохождение дистанции 5км. (свободный стиль)	19,25	20,10	20,90
	ОЦЕНКА:	20-16	15-11	10-6
5.	Прыжки с трамплина мощностью К-20-29 м. с выполнением разряда.		2-1	
Учебно-тренировочный этап 5 год обучения				
1.	Спуск на учебном склоне 30 градусов на одной лыже (правая, левая) с выполнением комбинации (пистолетик, прыжок, ласточка, разножка)	Без касания	1 касание с восстановлением равновесия	2-3 касания с восстановлением равновесия
2.	Прыжок на лыжах с трамплина К-56 м. без оценки стиля.	45-40м.	39-35м.	34-31м.
3.	Прохождение дистанции 10км. (свободный стиль)	37,50	39,10	40,70
	ОЦЕНКА	15-12	11-8	7-4
4.	Прыжки с трамплина мощностью К-31м. или К-56м с выполнением:		1-КМС	

### Планы инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить обучающихся к деятельности в качестве судьи и инструктора по избранному виду спорта. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки обучающихся массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по избранному виду спорта.

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки в избранном виде спорта;
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с обучающимися массовых разрядов;
4. Приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;
5. Овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря;
6. Приобрести опыт организации и судейства соревнований в избранном виде спорта.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с обучающимися на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров,

самостоятельного изучения литературы, практических занятий, и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки обучающегося с учетом их возраста и квалификации.

Обучающиеся тренировочного этапа в процессе занятий должны овладеть принятой в избранном виде спорта терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки обучающихся массовых спортивных разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими спортсменами, выявлять ошибки и умение исправлять их. Обучающиеся должны научиться, совместно с тренером-преподавателем, проводить разминку, участвовать в судействе, в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятий и др.), регистрация спортивных результатов в различных видах соревнований, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с обучающимися групп начальной подготовки и тренировочных групп. Самостоятельно подбирая основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждению травматизма.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли помощника судьи, помощника секретаря.

### **Система контроля и зачетные требования**

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе итоговой и промежуточной аттестации и предусматривает оценку уровня освоения Программы по этапам подготовки и специальную физическую подготовленность в процессе соревнований.

Оценка степени освоения Программы обучающимися состоит из следующих мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе подготовки - переводные испытания;
- итоговая аттестация обучающихся по окончанию освоения Программы - итоговые испытания.

**Промежуточная аттестация** включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки (тесты) и проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы по окончании каждого года обучения.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил контрольные испытания не менее чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке. По результатам сданных нормативов, обучающийся либо переводится на следующий этап (период) обучения, либо остается повторно на том же уровне, но не более одного раза за весь период обучения. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

**Итоговая аттестация** обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающихся и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовки (тесты), сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся в Учреждении проводится по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке и норматив по специальной физической подготовке. Форма проведения аттестации определяется Учреждением.

#### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер-преподаватель использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств обучающегося происходит с помощью изменения и коррекции его отношения к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: беседы, убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, метода идеомоторной тренировки.

#### **Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных обучающихся. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

**Пассивный отдых.** Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 ч в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдохнуть 1–1,5 ч в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20–30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 ч после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 ч.

**Активный отдых.** После упражнений с большой нагрузкой часто полезен активный отдых – компенсаторное катание, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30–40-минутная нагрузка в виде мало интенсивных

упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке обучающихся, можно подразделить на четыре группы: педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические.

#### Педагогические средства

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

#### Психологические средства восстановления

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

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время соревнований и тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внущенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

#### Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

#### Питание

Рациональным питание обучающегося можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

#### К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося,

поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

#### Гигиенические средства

К гигиеническим средствам относятся: душ, теплые ванны, процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня.

Ванные процедуры являются неотъемлемой частью восстановления. Для восстановления работоспособности у спортсмена используются, газовые, пресные, минерально-хлоридные и ароматические. Теплые ванны 35-39° оказывают расслабляющее и успокаивающее действие, их могут назначать перед сном, после соревнований с большой нагрузкой или после тренировки, не чаще 2 раз в неделю.

К гигиеническим средствам восстановления относится также закаливание. Закаливание в спорте представляет особенную разновидность физической культуры, это важное звено во всей системе физического воспитания. Следовательно, закаливание - это определенная тренировка защитных сил организма спортсмена, подготовка к мобилизации. Для закаливания нужно использовать естественные факторы природы, такие как: воздух, вода и солнце. Закалённый спортсмен может отличаться тем, что даже долгое действие холода не нарушает его температурный гомеостаз.

Для человека, который посвятил свою жизнь спорту, режим дня - это важный аспект и он практически не оставляет места для времепровождения без цели. Правильно построенный и систематически выполняемый режим много значит и для укрепления здоровья, и для роста спортивных достижений. Опытные тренеры и спортсмены высоко оценивают роль режима в процессе спортивной деятельности.

Главным в режиме является регулярность. Это значит, что он должен соблюдаться не только в период соревнований, но и в течение всего тренировочного процесса.

#### **Медико-биологический контроль**

Осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжному двоеборью не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гайморит), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями.

## **ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **1-3 года обучения**

#### **(этап предварительной подготовки)**

#### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

1. Укрепление здоровья обучающихся;
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям лыжного двоеборья;
3. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
4. Овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
5. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
6. Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по лыжному двоеборью.

**Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки  
в часах**

№	Тема	Год обучения		
		1	2	3
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b> 1.Вводное занятие. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. 2.История развития лыжного двоеборья. 3.Сведения о строении и функциях организма человека. 4.Гигиенические знания, умения и навыки, режим и закаливание спортсмена. 5.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. 6.Правила поведения и техника безопасности при занятиях лыжным двоеборьем	1 1 1 2 2 3	1 1 2 2 3 3	1 1 2 2 3 3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка:</b> 1.Общая физическая подготовка 2.Специальная физическая подготовка 3.Спортивно-техническая подготовка, в т.ч. участие в контрольных тренировках и соревнованиях 4.Контрольные упражнения и соревнования 5.Медицинское обследование	200 30 30 4 2	284 70 40 4 4	284 70 40 4 4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>266</b>	<b>402</b>	<b>402</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>

**Программный материал**

**Теоретическая подготовка** (см. отдел «Содержание и организация образовательного процесса по лыжному двоеборью, стр. 10-12).

**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);
- кувырки, перевороты;
- гимнастические упражнения.

**2.Специальная физическая подготовка**

Подводящие:

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

Развивающие:

- упражнения для брюшного пресса;
- упражнения, развивающие мышцы ног;
- упражнения для мыши, 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 мостики 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 стойку 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.).

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°.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ**  
**1-2 года обучения**  
**(этап начальной спортивной специализации)**

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие профилирующих качеств лыжника-двоеборца (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение).
3. Совершенствование техники прыжка с трамплина К-10, К-20, К-40.
4. Совершенствование умения проходить трассы с разным рельефом на беговых лыжах.
5. Совершенствование техники прыжков на лыжах с трамплина.
6. Совершенствование техники коньковых ходов.
7. Совершенствование физических и волевых качеств занимающихся.
8. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

**Тематический план учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения в часах**  
**(этап начальной спортивной специализации)**

№	Тема	Год обучения	
		1	2
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>		
	1.Лыжное двоеборье в программе Чемпиона мира, России.	2	2
	2.Оказание медицинской помощи, самоконтроль. Основы спортивного массажа.	2	2
	3.Основы спортивной тренировки и тренировочного процесса. Основы техники выполнения упражнений. Методика обучения, планирование спортивной тренировки	2	4
	4.Требования к технике безопасности при занятиях лыжным двоеборьем.	2	4
	5.Инструкторская и судейская практика.	2	2
	6.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	2	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
<b>II.</b>	<b>Практическая подготовка</b>		
	1.Общая физическая подготовка	330	274
	2.Специальная физическая подготовка	94	140
	3.Спортивно-техническая подготовка	72	140
	4.Тактическая подготовка	4	18
	5.Контрольные упражнения и соревнования	10	10
	6.Инструкторская и судейская практика	8	16
	7.Восстановительные мероприятия	16	20
	8.Медицинское обследование	6	8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>626</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>552</b>	<b>644</b>

## **Программный материал**

**Теоретическая подготовка** (см. отдел «Содержание и организация образовательного процесса по лыжному двоеборью, стр. 10-12).

### **Практическая подготовка**

#### **1.Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения. Подбор общеразвивающих упражнений должен осуществляться с учетом особенностей и требований лыжного двоеборья.

Все упражнения выполняются с большей интенсивностью и в более усложненных условиях, чем в группах начальной подготовки.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимание и удержание рук и плечевого пояса в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных напряжений, с преодолением сопротивления партнера. Упражнения с набивными мячами, камнями, гантелями и амортизаторами и другими предметами. Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре лежа.

Упражнение для туловища. Вращение туловища, наклоны и повороты вперед, назад, в стороны из различных исходных положений и сидя на скамейке с закрепленными ногами. То же с набивными мячами, с амортизатором, с преодолением сопротивления партнера. Упражнение в расслаблении мышц туловища.

Упражнение для ног. Выполнение и удержание стоек прыгуна 5-7 с. Полуприседания и приседания на носках, всей стопы с набивными мячами, мешками с песком и др. предметами (до 20% собственного веса). Приседание на одной ноге («пистолетик»). Выполнение: выпадов ногой (левой, правой) вперед, назад, в стороны; полушагата, шагата.

Упражнения со скакалкой: прыжки на двух ногах и с чередованием ног (60-90 и сериями).

Легкоатлетические упражнения. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением интенсивности. Бег под уклон, толкание ядра, метание диска, бег на средние дистанции. Бег с заданной частотой шагов на 30-60 м. Бег по пересеченной местности.

Акробатические упражнения. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением сложности их выполнения. Стойки на руках, из стойки на руках переход на мостик.

Шагат, сальто вперед и назад (с места и с разбега), колесо и.т.д.

Упражнение на гимнастических снарядах и со снарядами. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением амплитуды, интенсивности и сложности координации движений.

Спортивные и подвижные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол). Совершенствование отдельных технических приемов в игре, двухсторонняя игра. Усложненные подвижные игры.

Плавание и прыжки в воду. Спортивные способы плавание: кроль и брасс. Плавание на 25-50 м и 100 м без учета времени. Прыжки в воду с вышки (3м), выполнение сальто вперед, назад со стартовой тумбочки и метрового трамплина.

Велоспорт. Длительное передвижение до 20-25 км. Ускорения на коротких дистанциях до 300-500 м.

Общая лыжная подготовка. Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений Повторение ранее пройденного материала в группах начальной подготовки. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Изучение поворота на параллельных лыжах, лыжные прогулки по пересеченной местности (до двух часов) с различной интенсивностью, чем ранее. Ускорения на коротких отрезках и дистанциях (от 300 до 500 м).

Упражнение на растягивание и расслабление. Повторение ранее пройденных упражнений с большей амплитудой движений.

Круговая тренировка. Основная задача, стоящая перед круговой тренировкой, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств по средствам выполнения комплексов упражнений. Комплекс для воспитания быстроты, рекомендованных ранее в группах начальной подготовки, выполняется по той методике, но в большем объеме за счет увеличения количества повторений «круга» и повышения скорости выполнения упражнений. Кроме того, используется комплекс упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств, содержащих восемь упражнений, сходных с основными движениями фаз прыжка на лыжах с трамплина, в которых проявляется взрывная сила; прыжки в глубину с последующим

прыжком вверх; различные смены положений тела с прыжком вверх; бег 20 м в подъем; прыжки из положения стойки разгона лыжника-прыгуна у гимнастической стенки; приседание с отягощением; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и туловища, сидя на гимнастической скамейке. Каждое упражнение выполняется 15 сек. (бег – 3 отрезка) с интенсивностью 90-100%. Количество повторений «круга» по итогам занятий в подготовительном периоде – три раза, в соревновательном – два (в предсоревновательном микроцикле – один), в переходном – два. Комплекс применяется в конце основной части второго занятия недельного микроцикла.

- общеразвивающие упражнения;
- бег низкой интенсивности;
- бег средней интенсивности;
- бег высокой интенсивности;
- прыжки, многоскоки (на одной и на обеих ногах, вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением);
- наклоны, вращения;
- приседания, отжимания, подтягивания;
- акробатические упражнения;
- упражнения на равновесие;
- упражнения на гибкость.

## **2.Специальная физическая подготовка**

Учебно – тренировочные занятия по лыжному двоеборью имеют следующие разновидности: комбинированное занятие на гоночных и прыжковых лыжах; занятия на прыжковых лыжах; занятия на гоночных лыжах.

Содержание спортивно-технической подготовки предполагают использование упражнений, рекомендованных для предыдущей группы с усложнением условий их выполнения.

**Имитационные упражнения.** Принятие стойки разгона положения прыжка в глубину с поворотом. Совершенствование стойки разгона на качающейся опоре. Прыжки в стойку приземления при соскоках с гимнастических снарядов, при прыжках на батуте, то же – с поворотом. Ходьба выпадами, удержание равновесия в стойке приземления на тросе. Принятие положения полета при прыжках в воду с вышки, с трамплина.

**Освоение направления отталкивания.** Стоя на лыжах в положении разгона, выполнить отталкивание с переходом в положение полета (лыжи имеют упор). Тренер страхует прыжок с помощью лонжи.

**Круговая тренировка.** Комплекс упражнений для формирования специальных двигательных навыков содержит до десяти упражнений, соответствующих по прилагаемым усилием в динамической направленности движениям основных фаз прыжка на лыжах с трамплина: удержание равновесия в стойках разгона и приземления на подвижной и неподвижной опорах; прыжки с опорой на руки в положении полета, то же – на низких брусьях. Кувырки вперед с последующим принятием стойки разгона; прыжки вверх на ограниченной опоре с приходом в стойку приземления.

Выполняется одно упражнение две минуты с интенсивностью до 25-50 % от максимального возможного количества повторений за это время (индивидуально). При этом каждое повторение отдельного упражнения осуществляется с интенсивностью, максимально приближённой к той, которая необходима для выполнения конкретного движения прыжка на лыжах, с которым сходно данное упражнение. Количество повторений «круга» на одном занятии в специально - подготовительном этапе подготовительного периода – три раза, в соревновательном - 1. Комплекс применяется в начале основной части последнего занятия недельного микроцикла.

### Совершенствование техники и тактики прыжка на лыжах и лыжной гонки.

Повторение ранее усвоенного учебного материала. Используются упражнения на прыжковых лыжах на трамплинах с искусственным и снежным покрытием, различной мощности трамплина, упражнения на снегу на гоночных лыжах. Увеличиваются количество повторений, сложность упражнений и требования к качеству их выполнения. Усложняется крутизна спусков, длина и сложность проходимых дистанций, мощность используемых трамплинов.

Совершенствование техники ранее изученных способов передвижения на гоночных лыжах. Углубленное изучение и совершенствование техники конькового хода ( обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении коньковым ходом отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок). Углубленное изучение и совершенствование техники конькового хода.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласование и слитное выполнение конькового хода, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. Передвижение по пересеченной местности с различной интенсивностью на различные дистанции 3,5,10,15км.

Обучение и совершенствование техники фаз прыжка (старт, разгона, отталкивания и приземления) и прыжка на лыжах с трамплина в целом. Прыжки на трамплинах с различным профилем (глубинные, вытянутые) мощностью 30, 50, 90м., а также имеющих различные углы наклона прыжкового стола, в различных метеорологических условиях и состоянии снежного покрова.

- отработка техники отталкивания на имитационной тележке, тренажере;
- отработка фазы полета на перекладине;
- отработка фазы приземления;
- передвижение коньковым шагом;
- спуски на одной лыже;
- перенос веса тела с ноги на ногу;
- остановка разворотом лыж;
- согласование работы рук с работой ног и туловища при прохождении трасс;
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.
- имитация техники лыжных ходов;
- упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение);
- упражнения для мышц брюшного пресса и туловища;
- упражнения для мышц таза;
- упражнения для мышц ног.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ**

### **3-5 года обучения**

#### **(этап углубленной тренировки)**

##### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие профилирующих качеств лыжника-двоеборца (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, выносливость, умение сохранять устойчивое положение).
3. Совершенствование техники прыжка с трамплина К-40, К-60, К-90
4. Совершенствование умения проходить трассы с разным рельефом на беговых лыжах.
5. Совершенствование техники прыжков на лыжах с трамплина.
6. Совершенствование техники коньковых ходов.
7. Совершенствование физических и волевых качеств занимающихся.
8. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

**Тематический план для учебно-тренировочных групп 3-5 года обучения в часах  
(этап углубленной тренировки)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Год обучения</b>		
		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>I .</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
	1.Основы спортивной тренировки и тренировочного процесса. Основы техники выполнения упражнений. Методика обучения, планирование спортивной тренировки.	3	3	3
	2.Психологическая подготовка.	3	3	3
	3.Общая и специальная физическая подготовка.	2	2	2
	4.Инструкторская и судейская практика.	2	2	2
	5.Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	2	2	2
	6.Требования к технике безопасности при занятиях лыжным двоеборьем.	3	3	3
	7.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	3	3	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>II.</b>	<b>Практическая подготовка</b>			
	1.Общая физическая подготовка	254	242	205
	2.Специальная физическая подготовка	224	323	427
	3.Спортивно-техническая подготовка	140	140	160
	4.Тактическая подготовка	18	18	18
	5.Контрольные упражнения и соревнования	18	18	18
	6.Инструкторская и судейская практика	16	16	16
	7.Восстановительные мероприятия	40	45	50
	8.Медицинское обследование	8	8	8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>718</b>	<b>810</b>	<b>902</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>920</b>

**Программный материал**

**Теоретическая подготовка** (см. отдел «Содержание и организация образовательного процесса по лыжному двоеборью, стр. 10-12).

**Практическая подготовка**

**1.Общая физическая подготовка**

- общеразвивающие упражнения;
- бег низкой интенсивности;
- бег средней интенсивности;
- бег высокой интенсивности;
- прыжки, многоскоки (на одной и на обеих ногах, вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением);
- наклоны, вращения;
- приседания, отжимания, подтягивания;
- акробатические упражнения;
- упражнения на равновесие;
- упражнения на гибкость.

**2.Специальная физическая подготовка**

Подводящие:

- имитация техники прыжка;
- имитация техники лыжных ходов с лыжными палками;

Развивающие:

- упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал

тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение);

- упражнения для мышц брюшного пресса и туловища;
- упражнения для мышц таза;
- упражнения для мышц ног.

### **3.Техническая подготовка**

- отработка техники отталкивания на имитационной тележки, тренажере;
- отработка фазы полета на перекладине;
- отработка фазы приземления;
- передвижение коньковым шагом;
- спуски на одной лыже;
- перенос веса тела с ноги на ногу;
- остановка разворотом лыж;
- согласование работы рук (уколы палкой) с работой ног и туловища при прохождении трасс различной сложности и изменением элементов техники коньковых ходов
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

### **Методические указания по организации тренировочного процесса в группах тренировочного этапа III года обучения.**

При проведении занятий в тренировочной группе необходимо учитывать, что у девочек (с 11 до 13 лет) происходит половое созревание. У девочек этот возраст наиболее благоприятен для развития общей выносливости (аэробного характера). Поэтому занятия для них не должны быть слишком интенсивными, но желательно предусмотреть в большом объеме применении средств, развивающих и укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Для этого используют кроссы и медленный бег, хотя дети и неохотно его выполняют. Нужно чередовать бег с играми, с ускорениями (непродолжительными), бег трусцой с многоскоками.

У мальчиков половое созревание наступает в 13 – 15 лет. До этого возраста (до 13 лет) мальчики хорошо осваивают новые движения, поэтому очень важно, чтобы они изучали больше различных форм и типов движений, в том числе разучивали и совершенствовали технику спусков и поворотов. Но занятия не должны быть чрезмерно интенсивными. Всегда необходим достаточный отдых для восстановления.

При развитии физических качеств в подготовительном периоде необходимо придерживаться следующих правил:

Скоростно-силовые упражнения (ускорения, бег на короткие отрезки, многоскоки) включаются в первую половину основной части занятия, перед ними необходимо провести хорошую разминку. Паузы отдыха должны быть достаточными для восстановления. При недостаточном восстановлении между упражнениями тренировочная нагрузка приобретает анаэробный характер.

Для развития силы нужно использовать собственный вес ребенка, выполняя приседания, отжимания, выпрыгивания. Статические упражнения использую в ограниченном объеме. После силовых упражнений нужно дать упражнения на растягивание мышц и расслабление.

Развитию гибкости следует уделять внимание на каждом занятии. Полезно рекомендовать учащимся включать упражнения на силу и гибкость в ежедневную утреннюю гимнастику.

Ловкость развивают применением различных игр, акробатических упражнений (кувырки, перевороты, прыжки на батуте, гимнастика на снарядах). Динамическое равновесие и ловкость развиваются в спортивных играх, при преодолении препятствий, передвижении по узким предметам, в беге и прыжках с поворотами, вращением тела и т.д.

Для совершенствования двигательных способностей спортсменов, восприятия положения тела и его отдельных частей в пространстве в тренировки включают спортивные игры на уменьшенных площадках, подвижные игры проводят с одновременным использованием 2 – 3 мячей, общеразвивающие упражнения проводят при передвижении спортсменов по маленькой площадке, когда пути их перемещений пересекаются и движения могут быть выполнены при правильной оценке временных, амплитудных и силовых характеристик как собственных движений, так и движений партнеров.

В летний период используют занятия плаванием прыжками в воду, что укрепляет здоровье, закаливает организм детей, развивает их сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Кроме

того летом нужно провести сбор на снежниках или ледниках для обучения и совершенствования техники и тактики горнолыжного спорта.

Зимой основное внимание уделяют совершенствованию техники прыжков с трамплинов различной мощности и технике различных лыжных ходов поворотов. Большую часть тренировочной работы осуществляют на отрезках трассы, совершенствуя технику и тактику, развивая специальную быстроту. Для подготовки к соревнованиям 2 – 3 микроцикла посвящают развитию специальной выносливости, проходя более длинные трассы, вплоть до соревновательной длины, или используют интервальный метод, преодолевая трассу по участкам (2 – 3 отрезка) и постепенно сокращая интервалы отдыха.

#### **Методические указания по организации тренировочного процесса в группах тренировочного этапа IV года обучения.**

При проведении занятий нужно учитывать биологические и психологические особенности подростков, для чего желательно определять не только паспортный, но и биологический возраст детей. Известно, что некоторые дети быстрее растут и развиваются, наблюдается так называемая акселерация. Благодаря ускоренному развитию такие дети больше ростом и сильнее своих сверстников. Их биологический возраст опережает паспортный. В этом возрасте продолжается половое созревание у детей (у девочек 14 – 16 лет, у мальчиков 14 – 16 лет) и возможны нарушения в гармонии размеров тела и сердца, вследствие чего деятельность сердца отличается низкой экономичностью и слабыми адаптационными возможностями к физическим нагрузкам. В то же время высокая пластичность нервной системы способствует быстрому и успешному усвоению сложных двигательных навыков.

К 14 – 16 годам завершается созревание двигательного анализатора, что позволяет успешно вести работу по совершенствованию техники лыжника-двоеборца. В связи с этим основное внимание в работе должно уделяться совершенствованию техники прыжков с трамплина и прохождения лыжных трасс.

Большое внимание следует уделять развитию анаэробных и возможностей организма детей. Для этого на занятиях в осеннем и летнем этапах подготовки включают бег средней интенсивности продолжительностью 40 – 90 минут.

Занятия следует проводить с использованием игровых форм, эмоционально, рационально чередуя физические упражнения.

Особое внимание следует уделить безопасности проведения занятий, обучив детей правилам поведения на склонах:

1. Подниматься по склону в отведенных для этого местах или на подъемнике.
2. Не останавливаться на закрытых участках (за бугром, во впадине).
3. Перед спуском убедиться в безопасности.

#### **Методические указания по организации тренировочного процесса в группах тренировочного этапа V года обучения.**

При проведении занятий нужно учитывать биологические и психологические особенности подростков, для чего желательно определять не только паспортный, но и биологический возраст детей. Известно, что некоторые дети быстрее растут и развиваются, наблюдается так называемая акселерация. Благодаря ускоренному развитию такие дети больше ростом и сильнее своих сверстников. Их биологический возраст опережает паспортный. В этом возрасте продолжается половое созревание у детей (у девочек 15 – 17 лет, у мальчиков 15 – 17 лет) и возможны нарушения в гармонии размеров тела и сердца, вследствие чего деятельность сердца отличается низкой экономичностью и слабыми адаптационными возможностями к физическим нагрузкам. В то же время высокая пластичность нервной системы способствует быстрому и успешному усвоению сложных двигательных навыков.

К 15 – 17 годам завершается созревание двигательного анализатора, что позволяет успешно вести работу по совершенствованию техники лыжника-двоеборца. В связи с этим основное внимание в работе должно уделяться совершенствованию техники прыжков с трамплина и прохождения лыжных трасс.

Большое внимание следует уделять развитию анаэробных и аэробных возможностей организма детей. Для этого на занятиях в осеннем и летнем этапах подготовки включают бег средней интенсивности продолжительностью 60 – 120 минут.

Занятия следует проводить с использованием игровых форм, эмоционально, рационально чередуя физические упражнения.

## **ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.** (этап спортивного совершенствования)

### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

Повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

Поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

Сохранение здоровья спортсменов.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальных качеств, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

### **Тематический план групп спортивного совершенствования 1-2 года обучения** (этап спортивного совершенствования)

№	Тема	Год обучения	
		1	2
<b>I.</b>	<b>Теория</b>		
	1.Гигиенические знания, умения и навыки, режим и закаливание спортсмена.	2	2
	2.Оказание медицинской помощи, самоконтроль. Основы спортивного массажа.	4	4
	3.Основы спортивной тренировки и тренировочного процесса. Основы техники выполнения упражнений. Методика обучения, планирование спортивной тренировки.	6	6
	4.Психологическая подготовка.	4	4
	5.Общая и специальная физическая подготовка.	3	3
	7.Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	3	3
	9.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	2	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>II.</b>	<b>Практическая подготовка</b>		
	1.Общая физическая подготовка	160	182
	2.Специальная физическая подготовка	580	675
	3.Спортивно-техническая подготовка	208	255
	4.Тактическая подготовка	24	34
	5.Контрольные упражнения и соревнования	26	26
	6.Инструкторская и судейская практика	22	22
	7.Восстановительные мероприятия	50	60
	8.Медицинское обследование	10	10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1080</b>	<b>1264</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1104</b>	<b>1288</b>

### **Программный материал**

**Теоретическая подготовка** (см. отдел «Содержание и организация образовательного процесса по лыжному двоеборью, стр. 10-12).

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижения вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника-двоеборца, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Задачи:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала.
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в соревновательной деятельности

## **Практическая подготовка**

### **1. Общая физическая подготовка**

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные). Повторение упражнений, пройденных в предыдущих группах, со значительным усложнением координации движений, увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, а также достижение взаимосвязи общеразвивающих упражнений со спецификой вида спорта.

Теоретические занятия следует проводить в каждом микроцикле.

### **2. Специальная физическая подготовка**

Специально-подготовительные упражнения применяются с целью совершенствования темпопритмической структуры отталкивания и техники прыжка на лыжах с трамплина в целом.

Содержание занятий по спортивно-технической подготовке включает упражнения, рекомендованные для предыдущих групп подготовки, с акцентом на увеличение амплитуды движений, ритма и интенсивности их выполнения.

При этом необходимо широко использовать сопряженный метод воздействия, совершенствуя технические навыки одновременно с воспитанием необходимых для лыжника-двоеборца физических качеств. С этой целью из рекомендованных ранее упражнений применяются преимущественно те, которые близко сходны с двигательными действиями соответствующих приемов техники лыжника - двоеборца.

Дальнейшее совершенствование спортивно - технических навыков предполагает использование современных технических средств – различных тренажеров (подвижная тележка), лыжероллеры, прыжки на трамплине с искусственным покрытием), позволяющих моделировать действие сил в различных фазах прыжка на лыжах с трамплина и объективно фиксировать характеристики отталкивания с помощью тензо и телеметрии, динамографии и видеозаписи.

### **3. Техническая подготовка**

Дальнейшее совершенствование элементов техники прыжка на лыжах и прыжка в целом. Использование средств и применение методов, рекомендованных ранее. Включение прыжков на трамплинах с различным профилем (глубинные, вытянутые) мощностью 50,70,90 и 120 м, а также имеющие различные углы наклона стола отрыва. Прыжки при различных метеорологических условиях и состоянии снежного покрова. Совершенствование техники передвижения коньковым ходом на лыжах. С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. В учебно-тренировочный процесс включают участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. Участие в соревнованиях по лыжному двоеборью.

## **Список литературы:**

1. Лыжное двоеборье. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва - 1984.
2. Прыжки на лыжах с трамплина и лыжное двоеборье. Программа для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. г. Москва 1984г.
3. Сахарнов С. А. Современная техника прыжков на лыжах с трамплина. Г.Нижний Новгород 2004г.
4. Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры г. Москва Физкультура и спорт ,1991г.
5. Н.Г. Озолин Настольная книга тренера:- Наука побеждать – М: ООО издательство Астрель, ООО издательство «2002Аст».
6. «Методические разработки по совершенствованию подготовки лыжников-двоеборцев». Ленинградский ордена трудового красного знамени государственный педагогический институт им. Герцена. г. Ленинград 1983г.
7. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. К. Блюме. Страх - постоянный спутник прыгунов на лыжах.  
Комплексный педагогический контроль в подготовке юных лыжников - двоеборцев.  
Ушаков В.И., к.п.н, доцент ИМ (ЛМЗ-ВТУЗ) СПбГПУ
9. Р.Гюртлер. Специальная методика тренировки в прыжках на лыжах с трамплина
10. С.А.Зубков, А.Н.Арефьев. Методические разработки по технике и методике прыжков на лыжах с трамплина.

## **Перечень интернет-ресурсов:**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.fis-ski.com/> - Международная Федерация лыжного спорта(FIS)
3. <http://mdms.tatarstan.ru/> - Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан
4. <http://www.skijumpingrus.com/> - Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России

## **Содержание**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	4
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	6
ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-3 года обучения).....	22
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (1-2 года обучения).....	25
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (3-5 года обучения).....	28
ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	32
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	34