

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеская спортивная школа  
зимних видов спорта Города Томска»

ПРИНЯТО  
решением педагогического совета  
МАУ ДО ДЮСШ зимних видов спорта  
протокол № 02  
«28» августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАУ ДО ДЮСШ зимних видов спорта  
В.Ю. Тюменцев  
2018г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

Программа рассчитана для детей 9-17 лет.  
Срок реализации: без ограничения.

Разработчик: Постовая Светлана Николаевна,  
Инструктор-методист МАУ ДО ДЮСШ зимних видов спорта

Рецензенты:

Томск 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

|      |   |    |
|------|---|----|
| 1.   | Пояснительная записка   | 3  |
| 2.   | Учебный план  | 4  |
| 2.1. | Критерии влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжное двоеборье              | 4  |
| 2.2. | Навыки в других видах спорта  | 5  |
| 3.   | Методическая часть спортивно-оздоровительного этапа   | 6  |
| 4.   | Система контроля и зачетные требования  | 11 |
| 4.1. | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки | 11 |
| 4.2. | Методические указания по организации аттестации обучающихся.  | 11 |
| 5.   | Перечень информационного обеспечения  | 12 |
| 5.1. | Список литературы   | 12 |
| 5.2. | Перечень интернет ресурсов  | 12 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта лыжное двоеборье (далее – Программа) учитывает особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125) и Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12 мая 2014 № ВМ-04-10/2554) и определяет требования к спортивной подготовке по виду спорта лыжное двоеборье в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа зимних видов спорта Города Томска» (далее – Учреждение).

Основание создания программы: в связи с вступлением в силу с 1 сентября 2013 года Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Срок реализации программы: без ограничения.

Возраст обучающихся и порядок зачисления: 9-17 лет. Зачисляются все желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача - педиатра и заявление одного из родителей, либо переводом из последующих групп подготовки по каким-либо причинам.

Формы занятий: групповая.

Количество занимающихся в группах: рекомендуемое количество обучающихся 15 человек.

Режим занятий: продолжительность занятий по 2 часа 3 раза в неделю.

Цель программы: создание предпосылок для обучающихся в выборе спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этапы начальной подготовки.

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.

**Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Лыжное двоеборье (северное двоеборье) – вид спорта, включающий дисциплины прыжки с трамплина и лыжные гонки. Специфика заключается в том, что в лыжном двоеборье, нужно развивать выносливость и скоростные качества для хороших результатов в лыжной гонке, а также скоростно-силовые качества и взрывную силу для высоких показателей в прыжках на лыжах с трамплина.

## 2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Планирование тренировочного процесса осуществляется на основе материалов и методических рекомендаций, указанных в данной программе.

Годичный тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющие специфические задачи, структуру, направленность и содержание. Занятия в подготовительном периоде направлены на укрепление здоровья занимающихся, закаливание, воспитание выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты; создание предпосылок для овладения техникой прыжков на лыжах с трамплина и лыжных гонок, воспитание морально-волевых качеств.

Задачей общеподготовительного периода является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы, а второго - специально-подготовительного - создание условий для непосредственного ее становления. В соревновательном периоде изучается и совершенствуется техника передвижения и прыжков на лыжах, элементы горнолыжной техники, поддерживаются на необходимом уровне общая специальная физическая подготовка, изучается и совершенствуется техника двоеборца, продолжается дальнейшее воспитание морально-волевых качеств. Переходный период предназначен для необходимого снижения уровня спортивной работоспособности ликвидации недостатков в тактике и анализа достигнутых успехов и "неудач" сезона, создание эмоционального фона для активного отдыха.

Особое значение в работе на данном этапе имеет перспективное планирование. Оно должно быть групповым и индивидуальным. Перспективный план не должен механически повторять несколько годичных планов. При составлении перспективного плана необходимо определить:

- цель и главные задачи подготовки группы;
- круг используемых средств и их планирование по годам подготовки;
- ориентировочное дозирование нагрузки по годам подготовки;
- сроки и содержание контрольных испытаний по общей и специальной подготовке.

Продолжительность обучения на спортивно-оздоровительном этапе 1 год.

Минимальный возраст лиц для зачисления для прохождения обучения на спортивно-оздоровительном этапе 9 лет.

Максимальный возраст лиц для зачисления для прохождения обучения на спортивно-оздоровительном этапе 17 лет.

Рекомендуемое количество обучающихся в группе 15 человек.

Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю не должен превышать 6 часов.

### 2.1.Критерии влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжное двоеборье

Таблица 1

| Физические качества и телосложение | Этап начальной подготовки |
|------------------------------------|---------------------------|
| Скоростные способности             | значительное влияние      |
| Мышечная сила                      | среднее влияние           |
| Вестибулярная устойчивость         | значительное влияние      |
| Выносливость                       | значительное влияние      |
| Гибкость                           | среднее влияние           |
| Координационные способности        | значительное влияние      |
| Телосложение                       | незначительное влияние    |

## 2.2. Навыки в других видах спорта

**Легкая атлетика (Бег)** – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

**Гимнастика** успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Различные упражнения на гимнастической стенке. Индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

**Батут и акробатика** — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

**Спортивные игры** — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать их усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

**Баскетбол.** Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Футбол.** Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Подвижные игры и эстафеты.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

**Плавание.** Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

**Езда на велосипеде** по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

### 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий с учетом гендерных, возрастных и иных особенностей занимающихся.

Построение тренировочных нагрузок более детально раскрывается в годовом плане и программном материале.

#### Примерный годовой план спортивно-оздоровительного этапа на 46 недель

Таблица 2

| № п./п. | Наименование разделов подготовки   | Количество часов |
|---------|--|------------------|
| 1.      | Теория и методика физической культуры и спорта.  | 14               |
| 2.      | Физическая подготовка.   | 69               |
| 2.1.    | Общая физическая подготовка  |                  |
| 2.2.    | Специальная физическая подготовка.   |                  |
| 3.      | Избранный вид спорта.  | 124              |
| 3.1.    | Техническая подготовка.  |                  |
| 3.2.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.  |                  |
| 3.3.    | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.  |                  |
| 4.      | Другие виды спорта и подвижные игры.   | 28               |
| 5.      | Самостоятельная работа.  | 28               |
| 6.      | Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями. | 7                |
| 7.      | Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.  | 6                |
| 8.      | Всего.   | 276              |

#### **Теоретическая подготовка.**

**Техника безопасности на занятиях.** Правила поведения обучающихся в ДЮСШ. Техника безопасности на занятиях по видам деятельности. Правила пожарной безопасности.

**Гигиена, режим, питание, закаливание.** Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Личная гигиена юных лыжников-двоеборцев. Уход за телом. Гигиенические значения естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности обучающегося и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Питание. Его значение для сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и алкоголя на организм.

**Места занятий, оборудование, инвентарь.** Места занятий (трамплин, трассы лыжных гонок, специализированные прыжково-гимнастические городки, площадки и т.д.) Выбор, хранение и уход за лыжами. Лыжные палки, выбор и хранение. Лыжные ботинки, выбор, хранение и уход за ними.

#### **Общая физическая подготовка**

Ходьба и бег: Шаг на месте. Переход с шага на бег и наоборот. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием бедра, выпадами, в приседе, в полуприседе, приставными и скрестным шагом. Ходьба в различном направлении, меняя

темп, положение и характер работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и с забрасыванием назад голени, на прямых ногах, с подниманием прямых ног вперед и с отведением их назад, спортивная ходьба. Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости с внезапными остановками. Бег скрестным шагом (боком). Бег на короткие дистанции 30, 50, 60 метров, упражнения, направленные на развитие и совершенствование основных физических качеств и общей координации движений занимающихся, а также для повышения функциональных возможностей организма. Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группами или с партнером. Упражнение для рук и плечевого пояса. Руки в стороны, вперед, вверх, перед грудью, к плечам, за голову, за спину. Упражнения для туловища. Наклоны туловища вниз, вперед стоя и сидя с максимальным. Наклоны туловища в стороны, повороты туловища с различными исходными положениями рук и ног.

Сгибание и разгибание туловища сидя на скамейке с закрепленными ногами. То же, лежа бедрами на скамейке. Лежа на спине поднимание ног под различными углами, то же с удержанием ногами отягощения (гантели, набивные мячи).

Упражнения для ног. Стойки: ноги врозь, на носках, поочередно на одной ноге. Полуприседания и приседания (быстро и медленно) на одной ноге и на двух ногах. Упражнения для голеностопного сустава. Удержание стопой отягощения (гантели, набивного мяча и т.д.). Прыжки на носках и т.д. Упражнения в лазании. Лазание по наклонно поставленным скамейкам, гимнастическим стенкам. Упражнения в равновесии.

Ходьба по гимнастической скамейке, то с закрытыми глазами, то же на носках с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на носках, на 180-360°. Прыжки. Упражнения со скакалкой. Упражнения с использованием скакалки для улучшения координации и ловкости движений у занимающихся. Прыжки со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку, перебегание под скакалкой, перебегание с прыжками через скакалку. Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед и назад. Прыжки выполняются на двух, одной и со сменой ног. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии и в сопротивлении.

Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской, расстановкой и с обиранием различных предметов, лазанием. Комбинированные эстафеты.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения лыжника-двоеборца состоят из специальных упражнений лыжника-гонщика и прыгуна на лыжах с трамплина.

Специальные упражнения в небольшом объеме включаются в занятия уже в общеподготовительном периоде годичного цикла, но наибольшее применение они находят в этапе специальной подготовки и в соревновательном периоде. Необходимо тщательно осваивать все элементы специальных упражнений, стремясь максимально приблизить их структуру к технике того или иного способа передвижения на лыжах и технике выполнения отдельных элементов прыжка на лыжах с трамплина.

В тренировке юного лыжника-двоеборца должное внимание уделяется применению специальных упражнений лыжника-гонщика, которые следует чередовать с ходьбой, прыжками и бегом (по пашне, мягкому грунту, в лесу, в подъемы и др.).

Специальные упражнения лыжника-гонщика. Положение стойки лыжника, ходьба в посадке лыжника в пологие подъемы, по песку, по пашне и т.д.

Ходьба и бег. Имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами.

**Лыжные гонки.** Специальные упражнения для отработки техники скользящего шага: посадка в одноопорном положении, ходьба с опущенными руками и поворотом туловища, маховые движения руками, стоя на полусогнутых ногах. Прыжки вверх-вперед со смещением.

**Прыжки на лыжах с трамплина.** Специальные упражнения на местности и в специализированном прыжково-гимнастическом городке, без предметов и с предметами (амортизаторами, в парах) Различные специальные упражнения прыжкового характера (на наклонной плоскости, с преодолением препятствий, на лестнице и т.д.). Специальные упражнения с применением лыж и скользящих покрытий. Упражнения в равновесии на опоре с ограниченной площадью. На месте и в движении. Имитация поз и положений элементов техники. Прыжки в глубину с имитацией фаз прыжка на лыжах, со страховкой.

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

**Легкая атлетика** (Бег) – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

**Гимнастика** успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопасном положении.

**Батут и акробатика** — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

**Спортивные игры** — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому человеку.

**Баскетбол** пользуется заслуженной популярностью у всех. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

**Волейбол** — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

**Подвижные игры и эстафеты.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

**Плавание.** Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

**Футбол** дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

**Езда на велосипеде** по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм человека весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на

формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер дает обучаемым определенную установку на игру.

### **Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями**

Посещение соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина, участие в общегородских праздниках посвященных Дню молодежи, участие в соревнованиях по другим видам спорта и др.

### **Психологическая подготовка**

Специфика лыжного двоеборья прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

*Сопряженные* методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. *Специальными* методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На данном этапе спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни.

Основной задачей психологической подготовки на этапах начальной подготовки является формирование устойчивого интереса к занятиям, уверенности в своих силах, настойчивости, самостоятельности. Цель, которую тренер ставит перед юными обучающимися, должна быть реальной и относительно быстро достижимой. Только при глубокой убежденности обучающегося в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Этот процесс обязательно

предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях обучающегося, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения.

Поэтому важно, чтобы дети, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

### **Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях на спортивно-оздоровительном этапе не является обязательным, но желательно обучающимся, чьей целью является перевод на следующие этапы подготовки.

### **Восстановительные мероприятия**

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этом этапе подготовки – рациональная тренировка и режим, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Различают естественные и гигиенические средства восстановления. К данным средствам восстановления относятся:

- Рациональный режим дня.
- Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
- Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Основными формами организации питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще тяжелоатлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

### **Врачебный контроль**

Медицинский осмотр в спортивном диспансере для обучающихся, планирующих выступление на соревнованиях. Остальным медицинский осмотр один раз в год у врача с пометкой в журнале учета групповых занятий или списком-допуском к тренировочным занятиям.

#### 4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача контроля – на основе объективных данных о состоянии обучающихся обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

##### 4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Таблица 3

| 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)                     |
| 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)                |
| Силовые качества                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость            | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)         | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)         |

##### 4.2. Методические указания по организации аттестации обучающихся.

Аттестация обучающихся проводится после окончания этапа подготовки и включает в себя:

- ✓ зачет по теоретическим знаниям;
- ✓ выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной (таблица 3).

Аттестация по теоретическим знаниям проводится в устной форме и оценивается тренером по форме зачета. Требования ОФП и СФП сдаются в специально отведенные (приказом директора Учреждения) для этого сроки.

Лица, успешно прошедшие аттестацию переводятся на следующий этап подготовки (по желанию, на основании заявления родителей (законных представителей)), либо продолжают обучение на данном этапе до достижения возраста 18 лет.

##### Основания для перевода на следующие этапы подготовки:

основанием для последовательного перевода с этапа спортивно-оздоровительного группы на последующие этапы обучения является выполнение требований контрольных нормативов согласно году обучения.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Список литературы

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
2. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
3. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003
4. Бабушкин Г.Д. Теория и практика физической культуры №10 - М., 2005
5. Бауэр В.Г. Организационные и научно – методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации / В.Г.Бауэр. – М.: 2000. – 157с.
6. Виноградов П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта/ П.А. Виноградов// Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта: Ч. 1. – УралГАФК. – Челябинск, 1997. – 212 с.
7. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ И. А. Гуревич. – Минск.: Высшая школа, 1985. – 256 с.
8. Зуев В.Н.Управление системой спортивного соревнования. Тюмень: «Вектор Бук», 2001.- 398с.
9. Коробков А. В. Физическое воспитание / В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.: Высш. школа, 1983. – 105 с.
10. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М.: Физкультура, образование и наука, 1995.– 395 с.
11. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни – М.: Физическая культура и спорт, 1969. – 34 с.

### 5.2. Перечень интернет ресурсов

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки российской Федерации
2. [http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B?events\\_sections=6](http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B?events_sections=6) - Министерство образования и науки российской Федерации. Документы.
3. <http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/2974> - Министерство образования и науки российской Федерации. Об образовании в Российской Федерации.
4. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
5. <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/> Министерство спорта Российской Федерации. Спорт.
6. <http://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/> Министерство спорта Российской Федерации. Антидопинговое обеспечение
7. <http://www.minsport.gov.ru/documents/> - Министерство спорта Российской Федерации. Документы.
8. <http://www.depms.ru/> - Департамент по молодежной политике физической культуре и спорту Томской области.
9. <http://www.depms.ru/depms/documents.html> - Департамент по молодежной политике физической культуре и спорту Томской области. Документы.
10. <http://www.skijumpingrus.ru/> - Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России
11. <http://www.skijumpingrus.ru/calendar> - Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России. Календарь месяца.
12. [http://www.skijumpingrus.ru/fed\\_doc](http://www.skijumpingrus.ru/fed_doc) - Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России. Документы.