МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.НЯЗЕПЕТРОВСКА»

ПРИНЯТА
на тренерском совете
Протокол № 1
от 07.06. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа г. Нязепетровска»
_____ Л.С. Беляева
Приказ №16-1 от 13 июня 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ»

Этап реализации программы - спортивно-оздоровительный

г. Нязепетровск
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Содержание	2
2	Пояснительная записка	3-6
3	I.Методическая часть	7
4	1.1. Теоретическая подготовка	8
5	1.2. Практическая подготовка	8-9
6	1.3. Специальная физическая подготовка	9
7	1.4. Техническая подготовка	9-11
8	1.5. Требования техники безопасности при проведении занятий	11-14
8	II. Система контроля и зачетные требования	14
9	Перечень информационного обеспечения	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лыжное (северное) двоеборье – официально – северная комбинация, состоящая из соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжных гонок. Результат определяется суммой баллов и секунд, полученных за выполнение обоих упражнений.

Соревнования проходят на тех же трамплинах, что и старты по прыжкам на лыжах, а лыжные гонки в тот же день – на трассе. В обоих случаях используется идентичная экипировка и идентичные правила, разница только в регламенте соревнований. Первым в лыжной гонке стартует победитель прыжковой части. Остальным за каждое очко, набранное в прыжках, начисляется по 4 секунды отставания. Победитель лыжной гонки считается и победителем состязания. В командных соревнованиях очко преимущества на трамплине равняется секунде преимущества в эстафете.

Формула перерасчета очков, набранных на трамплине, в секунды отставания на лыжне называется системой Гундерсена. Она была предложена в 1980-х годах норвежским двоеборцем Гунтером Гундерсеном. Соревнования в каждой дисциплине двоеборья проходят в течение одного дня. Утром спортсмены прыгают с трамплина (у каждого две попытки), а днем выходят на лыжню в гонке преследования согласно определенным в прыжках стартовым интервалам. Ограничений на стиль передвижения в двоеборье нет, поэтому на лыжне все используют более скоростной коньковый ход.

Программа для спортивно-оздоровительного этапа по лыжному двоеборью определяет содержание и организацию образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе. Программа разработана в соответствии и с учетом основных положений:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Структура программы повторяет структуру программ спортивной подготовки по виду спорта в целях преемственности тренировочного процесса. Ее можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки СШ.

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

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

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

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

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

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

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

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

Цель программы - создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья обучающихся и дальнейшего вовлечения их в активные занятия по прыжкам на лыжах с трамплина.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

-формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, содействии разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;

-создание условий в процессе занятий для формирования у занимающихся навыков здорового образа жизни, устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;

- укрепление здоровья учащихся;

- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок,

- формирование волевых качеств личности для занятий по лыжному двоеборью.

Программа рассчитана на 1 год и предусматривает обучение детей с 8 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники передвижения на лыжах и прыжков на лыжах с трамплина.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Условия комплектования спортивно-оздоровительных групп:

Минимальный возраст для зачисления (лет)	**Минимальное количество обучающихся**	**Продолжительность одного занятия (час)**	**Максимальное количество часов в неделю**
6	10	2	6

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, контрольные испытания. Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Результатом реализации Программы должно стать:

-формирование устойчивости интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники по виду спорта лыжное двоеборье;

-всестороннее гармоническое развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменов;

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

Для эффективного обучения необходимо определенное материально-техническое оснащение тренировочного процесса.

Оборудование и спортивный инвентарь.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья гимнастические	штук	1
2.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
3.	Конь гимнастический	штук	1
4.	Лыжероллеры	пар	10
5.	Мат гимнастический	штук	10
6.	Мостик гимнастический	штук	1
7.	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	3
8.	Перекладина гимнастическая	штук	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	6
11.	Стенка гимнастическая	штук	2
12.	Штанга тренировочная	комплект	1
13.	Эспандер лыжника	штук	10

Учебно-тематический план

№	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая	14
2.	Общая физическая	116
3.	Специальная физическая	24
4.	Техническая	60
5.	Тактическая	8
6.	Психологическая	3
7.	Подвижные и спортивные игры и другие виды спорта	23
8.	Контрольные испытания	4
9.	Итого:	252

I. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Процесс подготовки обучающихся в спортивно-оздоровительных группах включает в себя: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую виды подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;

- быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества обучающихся развиваются с помощью специальных упражнений.

1.1. Теоретическая подготовка

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

- Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, одежда и обувь. Поведение на тренировочном занятии. Правила обращения с инвентарем на занятиях лыжным двоеборьем. Правила ухода за лыжным инвентарем и снаряжением и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника-двоеборца при различных погодных условиях.

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

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

1.2. 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.

1.3. 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 мышц туловища.

1.4. Техническая подготовка

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

Имитационные упражнения. Изучение стойки разгона (на месте). Принятие стойки разгона с шага, прыжком с махом ногой вперед, после прыжка на уступ и в глубину. Изучение стойки приземления (на месте). Спады и прыжки в глубину в стойку приземления. Ходьба выпадами, выпрыгивание с приземлением в выпад на гимнастическом бревне. Принятие положения полета из положения лежа на бревне или перекладине. Принятие положения полета на батуте и после прыжка с подкидного мостика с поддержкой партнером или на лонжах. Изучение подготовки к отталкиванию. Изучение движения рук при отталкивании. Выполнение отталкивания из стойки разгона с последующей опорой руками о предмет, с поддержкой

партнера, с использованием лонжи, амортизатора. Выполнение отталкивания из стойки разгона с возвышения с имитацией фаз прыжка (на лыжах), со страховкой партнера и без него. Прыжок с роликовой тележки, с лонжей, с выполнением выпада при приземлении.

Упражнения на прыжковых лыжах на трамплине с искусственным покрытием и упражнения и передвижения различными способами и с различной интенсивностью на лыжероллерах. На ровной площадке выката горы приземления трамплина: поднимание ног (поочередно) с лыжами. Приставные шаги влево, вправо.

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

На горе приземления трамплина. Спуски в основной стойке лыжника-гонщика (высокой, средней, низкой) с различной шириной «ведения» лыж и поочередными выпадами ног (поочередно левой, правой) вперед. Спуски с подниманием (попеременным) лыжи вверх и спуски на одной ноге. Спуски в стойках разгона лыжника- гонщика. Так же, вставая и опускаясь. Спуски в стойке приземления. Так же, принимая сойку несколько раз. То же с 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°.

1.5. Требования техники безопасности при проведении занятий

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых организационно-профилактических мер безопасности в целях сохранения их здоровья.

Всеми участниками образовательного процесса соблюдаются общие требования безопасности:

1. К тренировочным занятиям по прыжкам на лыжах с трамплина на спортивно-оздоровительном этапе допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр (имеется разрешение врача заниматься избранным видом спорта) и инструктаж по технике безопасности.

2. Тренировочные занятия проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей требованиям при занятиях избранным видом спорта.

3. При проведении занятий соблюдаются правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся соблюдают правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

4. В наличии имеется медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данных требований по технике безопасности, немедленно отстраняются от тренировочных занятий до повторного прохождения инструктажа по технике безопасности, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Обучающийся должен надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для тренировочных занятий избранным видом спорта и участия в физкультурных мероприятиях должна соответствовать требованиям, предъявляемым к занятиям

конкретным видом спорта. Играть в командные спортивные игры в закрытом спортивном зале в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2. Приступать к тренировочным занятиям можно после проверки надежности установки и крепления спортивного оборудования, отсутствия посторонних предметов на полу, спортивной площадке или стадионе.

3. Тренер проверяет состояние спортивной площадки (стадиона) и ее соответствие необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами.

Требования безопасности во время тренировочных занятий

1. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за обучающихся.

2. Тренировочное занятие обязательно начинать с разминки.

3. Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

4. Избегать столкновений, толчков и ударов.

5. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

6. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

7. При бросках и ловле набивных мячей группа обучающихся располагается так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью занимающихся.

8. Выполнять прыжки с трамплина только по команде тренера.

9. Знать границы территории занятий.

10. Соблюдать интервал движения на лыжах по дистанции 3-4 метра, при спуске не менее 30 метров.

11. В процессе тренировки внимательно следить за правильностью крепления лыж к обуви.

12. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

13. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы, во избежание столкновений с другими лыжниками.

14. Следить друг за другом и немедленно сообщать о первых признаках обморожения.

15. Во избежание потертостей ног не пользоваться тесной или слишком свободной обувью.

16. Запрещается использовать инвентарь не по назначению, прыгать с трамплина на гоночных лыжах.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, тренировочное занятие прекращается и об этом сообщается тренеру или администрации Учреждения. Занятия продолжаются только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении травмы или ухудшения самочувствия обучающийся должен прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера.

3. При получении обучающимся травмы, немедленно сообщается о происшедшем тренеру и администрации Учреждения, при необходимости оказывается первая доврачебная помощь пострадавшему.

4. При возникновении пожара в спортивном зале тренировочное занятие немедленно прекращается, обучающиеся организованно, под руководством тренера, покидают место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Обучающиеся под руководством тренера убирают оборудование и спортивный инвентарь в места его хранения.

2. Организованно покидают место проведения занятий.

3. Обучающиеся переодеваются: снимают спортивную одежду и спортивную обувь и принимают душ или моют лицо и руки с мылом.

II. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности занимающихся для перехода на следующий год обучения являются регулярность посещения занятий, рост физической (по итогам тестовых заданий) и психологической подготовленности занимающихся, положительные отзывы занимающихся и их родителей (законных представителей) о процессе обучения.

Оценкой качества подготовленности занимающихся является сдача нормативов по ОФП, которая проводится в форме текущей (в течение учебного года), промежуточной (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации занимающихся.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся – отсутствие или уменьшение простудных заболеваний.

Одним из наиболее существенных показателей в реализации программы является высокий уровень сформированности основных двигательных навыков, необходимых в жизни (бег, ходьба, прыжки). (Метод оценки – визуальные наблюдения тренера).

По освоению программы, занимающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, гигиены, методики тренировки различных двигательных качеств. Теоретические знания проверяются систематически при помощи бесед во время тренировочного процесса.

Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов.

- Бег 30 (60, 100)м с ходу.

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

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

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

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

-Прыжок в длину с места.

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

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

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

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

Ошибки:

1) заступ за линию измерения или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами разновременно.

-Прыжок в высоту с места. Проба по Абалакову.

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: рулетка, укреплённая на стене.

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

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

- Отжимания.

Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка.

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

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

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

4) разновременное разгибание рук.

Результат: колическтво заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

-Подъем туловища лежа на спине «складка».

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: гимнастический коврик, секундомер.

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

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

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

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

Ошибки:

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками коврика;

3) пальцы разомкнуты "из замка";

4) смещение таза.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730).

4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (утвержден Приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 731).

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжное двоеборье (утвержден приказом Минспорта России от 18.06.2013 № 397, зарегистрировано в Минюсте России 13.08.2013 №397).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Перечень интернет-ресурсов

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

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

3. Олимпийский комитет России - http://www.olympic.ru/

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

5. Министерство физической культуры, спорта и туризма Пермского края - http://sport.permkrai.ru/

6. Министерство образования Пермского края - http://sport.permkrai.ru/

7. Спортивный клуб «Летающий лыжник» - http://tramplin.perm.ru/

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