

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята

На тренерском совете

МБУДО «КСШ»

от «11» декабря 2023г.

Протокол № 3



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ»

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта «лыжные гонки»,
утвержденного приказом Министерство спорта Российской Федерации № 950 от
09.11.2022г.)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

-этап начальной подготовки – 2-3 года

-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет

-этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – с 9 лет.

Составитель программы:

Инструкторы-методисты:

Казанцева А.В., Дронова С.В.,

Тренеры-преподаватели

Дозоркин А.Ю., Шеходанов И.В.

Междуреченский городской округ

2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	7
2.1. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп.....	8
2.2. Объем программы.....	8
2.3. Виды (формы) обучения по программе.....	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	12
2.6. План антидопинговых мероприятий.....	13
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	17
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	22
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ.....	22
3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях.....	22
3.2. Оценка результатов освоения программы.....	24
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....	24
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	26
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	31
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	32
6.1. Материально-технические условия.....	32
6.2. Кадровые условия.....	36
6.3. Информационно-методические условия.....	36

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» (далее – Программа) составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Комплексная спортивная школа» г. Междуреченск (Кемеровская область) (далее – спортивная школа) и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по лыжному двоеборью на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства.

Актуальность Программы заключается в том, что она способствует формированию установки на активное приобщение детей и подростков к занятиям спортом и физической культурой. Занятия развивают физические и морально-волевые качества, способствуют совершенствованию специальных психологических качеств и интеллектуальных способностей.

Программа позволяет развить у обучаемых координацию движений, силу воли, терпение, выносливость, самостоятельность. Привлечение обучающихся к спорту позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, что является лучшей профилактикой наркомании и преступности.

В основу Программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих спортивной подготовки – учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

При составлении Программы использованы нормативные требования по физической, спортивно-технической подготовке спортсменов-двоеборцев, с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье», утверждённым приказом Министерства спорта России от 09.11.2022 №950 (далее – ФССП), требования к структуре и содержанию программы, утверждённые в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье», утверждённой приказом Министерства спорта от 20.12.2022 №1292, а также методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», утверждённые Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» 06.02.2023.

Программа разработана с учётом требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений

о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых ФССП.

В программу соревнований по лыжному двоеборью входят следующие дисциплины: прыжки на лыжах с трамплинов HS 20-49, HS 50-84, HS 85-109, HS свыше 110, гонка, спринт, командный спринт (2 чел.), эстафета (3 чел. x 5 км, 4 чел. x 2 км/3 км/5 км, 5 + 2,5 + 2,5 + 5 км), кросс или роллеры (от 2 до 15 км).

Таблица №1 Дисциплины вида спорта - лыжное двоеборье

№	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1.	HS 85-109, гонка 10 км	0370063611A
2.	HS 85-109, свыше 110, гонка 5 км (спринт)	0370073811Я
3.	HS 85-109, свыше 110, гонка 10 км	0370043611A
4.	HS 85-109, свыше 110, гонка 15 км	0370013811M
5.	HS 85-109, свыше 110, гонка 7,5 км (спринт - команда 2 чел.)	0370053811M
6.	HS 85-109, свыше 110, гонка 7,5 км (спринт)	0370023811M
7.	HS 85-109, эстафета (3 чел. x 5 км)	0370133811Ю
8.	HS 85-109, свыше 110, эстафета (4 чел. x 5 км)	0370033611Я
9.	HS 85-109, свыше 110, эстафета (5 + 2,5 + 2,5 + 5 км)	0370173811Я
10.	HS 50-84, гонка 3-5 км	0370083811H
11.	HS 50-84, эстафета (4 чел. x 3 км)	0370093811Ю
12.	HS 20-49, гонка 2-3 км	0370113811H
13.	HS 20-49, эстафета (4 чел. x 2 км)	0370123811A
14.	HS 20-49, 2-4 км, кросс	0370141811Ю
15.	HS 85-109, свыше 110, 10-15 км, роллеры	0370101811M
16.	HS 50-109, 2,5-5 км, кросс или роллеры	0370151811C
17.	HS 85-109, свыше 110, 7,5 км, кросс	0370161811M

А	мужчины, юноши (юниоры)
М	мужчины
Н	юноши (юниоры), девушки (юниорки)
С	юноши (юниоры), девушки (юниорки), женщины
Ю	юноши (юниоры)
Я	все категории

В таблицах 2-3 указаны действующие характеристики прыжков и гонки для всех категорий спортсменов и видов дисциплин, которые применяются

на соревнованиях, проводимых на территории Российской Федерации. Категория спортсменов и спортивная дисциплина определены согласно правилам соревнований и действующей Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Обычно соревнования по лыжному двоеборью проходят в два дня, сначала, как правило, проводят прыжки на лыжах с трамплина – тогда старт в лыжной гонке выполняется с гандикапом, определяемым по результатам в прыжках. Аналогичные правила действуют на эстафетах: суммируется отставание всех участников команды от лидера, выявленного в прыжках на лыжах с трамплина. Если первым видом проводится лыжная гонка (например, из-за исключительных погодных условий), даётся общий старт. Лыжную гонку спортсмены бегут свободным стилем.

Её продолжительность определяется положением о соревнованиях (регламентом).

Таблица № 2 Характеристика соревнований и видов дисциплин, проводимых на лыжах

Категория спортсменов	Дисциплина
Мужчины	HS 85-109, свыше 110, гонка 5 км (спринт)
	HS 85-109, свыше 110, гонка 7,5 км (спринт)
	HS 85-109, гонка 10 км
	HS 85-109, свыше 110, гонка 10 км
	HS 85-109, свыше 110, гонка 15 км
	HS 85-109, свыше 110, гонка 7,5 км (спринт - команда 2 чел.)
	HS 85-109, свыше 110, эстафета (4 чел. x 5 км)
	HS 85-109, свыше 110, эстафета (5 + 2,5 + 2,5 + 5 км)
Женщины/ Мужчины	HS 85-109, свыше 110, эстафета (5 (М) + 2,5 (Ж) + 2,5 (Ж) + 5 (М) км)
Женщины	HS 85-109, свыше 110, гонка 5 км (спринт)
	HS 85-109, свыше 110, эстафета (4 чел. x 5 км)
Юниоры 15-19 лет	HS 50-84, гонка 3-5 км
	HS 85-109, свыше 110, гонка 5 км (спринт)
	HS 85-109, гонка 10 км
	HS 85-109, свыше 110, гонка 10 км
	HS 85-109, свыше 110, эстафета (4 чел. x 5 км)
	HS 85-109, свыше 110, эстафета (5 + 2,5 + 2,5 + 5 км)
Юниорки/ Юниоры 15-19 лет	HS 85-109, свыше 110, эстафета (5 М+ 2,5 Ж + 2,5 Ж+ 5 М км)
Юниорки 15-19 лет	HS 50-84, гонка 3-5 км
	HS 85-109, свыше 110, гонка 5 км (спринт)
	HS 85-109, свыше 110, эстафета (4 чел. x 5 км)
Юноши 15-17 лет	HS 50-84, гонка 3-5 км
	HS 85-109, свыше 110, гонка 5 км (спринт)
	HS 85-109, гонка 10 км
	HS 85-109, свыше 110, эстафета (4 чел. x 5 км)
	HS 85-109, эстафета (3 чел. x 5 км)
	HS 85-109, свыше 110, эстафета (5 + 2,5 + 2,5 + 5 км)
Девушки/ Юноши 15-17 лет	HS 85-109, свыше 110, эстафета (5 (М) + 2,5 (Ж) + 2,5 (Ж) + 5 (М) км)
Девушки 15-17 лет	HS 50-84, гонка 3-5 км
	HS 85-109, свыше 110, гонка 5 км (спринт)
	HS 85-109, свыше 110, эстафета (4 чел. x 5 км)
	HS 85-109, эстафета (3 чел. x 5 км)
Юноши 12-14 лет	HS 20-49, гонка 2-3 км
	HS 50-84, гонка 3-5 км
	HS 20-49, эстафета (4 чел. x 2 км)
	HS 50-84, эстафета (4 чел. x 3 км)
Девушки 12-14 лет	HS 20-49, гонка 2-3 км
	HS 50-84, гонка 3-5 км
	HS 20-49, эстафета (4 чел. x 2 км)
Мальчики 10-11 лет	HS 20-49, гонка 2-3 км
	HS 20-49, эстафета (4 чел. x 2 км)
Девочки 10-11 лет	HS 20-49, гонка 2-3 км
	HS 20-49, эстафета (4 чел. x 2 км)

Таблица № 3 Характеристика соревнований и видов летних дисциплин

Категория спортсменов	Дисциплина
Мужчины	HS 85-109, свыше 110, 7,5 км, кросс
	HS 85-109, свыше 110, 10-15 км, роллеры
	HS 85-109, свыше 110, эстафета (4 чел. x 5 км)
	HS 85-109, свыше 110, эстафета (5 + 2,5 + 2,5 + 5 км)
Женщины/ Мужчины	HS 85-109, свыше 110, эстафета (5 (М) + 2,5 (Ж) + 2,5 (Ж) + 5 (М) км)
Женщины	HS 50-109, 2,5-5 км, кросс или роллеры
	HS 85-109, свыше 110, эстафета (4 чел. x 5 км)
Юниоры 15-19 лет	HS 50-109, 2,5-5 км, кросс или роллеры
	HS 85-109, свыше 110, эстафета (4 чел. x 5 км)
	HS 85-109, свыше 110, эстафета (5 + 2,5 + 2,5 + 5 км)
Юниорки/ Юниоры 15-19 лет	HS 85-109, свыше 110, эстафета (5 (М) + 2,5 (Ж) + 2,5 (Ж) + 5 (М) км)
Юниорки 15-19 лет	HS 50-109, 2,5-5 км, кросс или роллеры
	HS 85-109, свыше 110, эстафета (4 чел. x 5 км)
Юноши 15-17 лет	HS 50-109, 2,5-5 км, кросс или роллеры
	HS 85-109, свыше 110, эстафета (4 чел. x 5 км)
	HS 85-109, эстафета (3 чел. x 5 км)
	HS 85-109, свыше 110, эстафета (5 + 2,5 + 2,5 + 5 км)
Девушки/ Юноши 15-17 лет	HS 85-109, свыше 110, эстафета (5 (М) + 2,5 (Ж) + 2,5 (Ж) + 5 (М) км)
Девушки 15-17 лет	HS 50-109, 2,5-5 км, кросс или роллеры
	HS 85-109, свыше 110, эстафета (4 чел. x 5 км)
	HS 85-109, эстафета (3 чел. x 5 км)
Юноши 12-14 лет	HS 20-49, 2-4 км, кросс
	HS 50-109, 2,5-5 км, кросс или роллеры
	HS 20-49, эстафета (4 чел. x 2 км)
	HS 50-84, эстафета (4 чел. x 3 км)
Девушки 12-14 лет	HS 20-49, 2-4 км, кросс
	HS 50-109, 2,5-5 км, кросс или роллеры
	HS 20-49, эстафета (4 чел. x 2 км)
Мальчики 10-11 лет	HS 20-49, 2-4 км, кросс
	HS 20-49, эстафета (4 чел. x 2 км)
Девочки 10-11 лет	HS 20-49, 2-4 км, кросс
	HS 20-49, эстафета (4 чел. x 2 км)

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью Программы является достижение обучающимися спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный (спортивной специализации, далее – УТ);
- совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся, в том числе:

- построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта лыжное двоеборье;
- преимущество физической, технической, психологической, тактической подготовки;
- совершенствование уровня координационных качеств, общей и специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Лыжное двоеборье (или nordic combined, англ.) – это олимпийский зимний вид спорта, сочетающий прыжки на лыжах с трамплина с лыжной гонкой либо другими формами передвижения. Среди соревнований по лыжному двоеборью в летнее время выделяют роллеры и кросс. Лыжное двоеборье является одним из шести видов спорта, входящих в программу зимних Олимпийских игр с самого начала их проведения (1924 года), и остаётся единственным зимним олимпийским видом спорта, где не состязаются женщины.

Лыжное двоеборье – вид спорта, в котором соединены два различных по своему содержанию и направленности соревновательных упражнения: прыжки на лыжах с трамплина и лыжная гонка. Методика тренировки в лыжном двоеборье основывается на использовании средств и методов подготовки как лыжников-гонщиков, так и прыгунов, и при этом не сводится к специальным тренировкам в каждом из видов спорта. Сложность лыжного двоеборья состоит в необходимости многолетней комплексной подготовки, а соотношение видов спорта фактически варьируется индивидуально для каждого спортсмена. Лыжному двоеборью присущи следующие особенности:

- прыжки на лыжах с трамплина требуют высокого уровня взрывной силы (скоростно-силовые качества) и координационных способностей, а лыже-гоночные дисциплины – преимущественно специальной выносливости, при этом функциональная подготовка спортсмена должна охватывать широкий диапазон в зависимости от длительности работы (величины дистанции);
- спортсмен обязан на отличном уровне владеть всеми способами передвижения на лыжах и лыжероллерах, а также техникой кроссового бега на различной поверхности (рельефе);
- способность двоеборца к максимальной концентрации должна сочетаться с высоким уровнем воли.

Таблица № 4 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

(Приложение №1 к ФССП по виду спорта «лыжное двоеборье»)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
НП	3	9	10
УТЭ	5	11	8
ССМ	не ограничивается	14	4

Комплектование групп в спортивной школе проводится с учётом:

- возраста обучающегося, возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- наличие у обучающегося медицинского заключения о допуске к занятиям лыжным двоеборьем;
- объёмов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возможности перевода обучающихся из других организаций.

Максимальная наполняемость групп не превышает двукратного количества, указанного в таблице 2.

Таблица № 3 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Приложение №2 к ФССП по виду спорта «лыжное двоеборье»)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП		УТЭ		ССМ
	1	2-3	1-3	4-5	1
Количество часов в неделю	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1040

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки, начиная с УТ, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

1) учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий; самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;

2) учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 6 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Приложение №2 к ФССП по виду спорта «лыжное двоеборье»)

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		НП	УТ	ССМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

3) спортивные соревнования, в случае соответствия обучающихся следующим требованиям:

– соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжное двоеборье»;

– наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий спортивной школы, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях по лыжному двоеборью.

Таблица № 7 - Объем соревновательной деятельности

(Приложение №4 к ФССП по виду спорта «лыжное двоеборье»)

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП		УТЭ		ССМ
	1	2-3	1-3	4-5	
Контрольные	-	3	6	9	10
Отборочные	-	-	2	3	5
Основные	-	2	6	8	11

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утверждёнными Министерством спорта России и Федерацией прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России, правилами вида спорта «лыжное двоеборье», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании;

4) участие в проведении учебно-тренировочных занятий и судействе спортивных соревнований согласно планам инструкторской и судейской практики;

5) медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.

Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной школы. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах ССМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Таблица № 8- Годовой учебно-тренировочный план
(ФССП Приложение №5)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трехлет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (чел)				
		10	10	8	8	4
1.	Общая физическая подготовка (%)	75% (234 ч)	48% (200 ч)	32% (200 ч)	20% (166 ч)	17% (177 ч)
2.	Специальная физическая подготовка (%)		32% (133 ч)	23% (143 ч)	27% (225 ч)	27% (281 ч)
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	-	4% (25 ч)	6% (50 ч)	7% (73 ч)
4.	Техническая подготовка (%)	15% (46 ч)	15% (63 ч)	24% (150 ч)	26% (216 ч)	27% (281 ч)
5.	Тактическая, теоретическая, Психологическая подготовка(%)	8% (25 ч)	2% (8 ч)	9% (56 ч)	10% (83 ч)	11% (114 ч)
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4% (25 ч)	6% (50 ч)	6% (62 ч)
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2% (7 ч)	3% (12 ч)	4% (25 ч)	5% (42 ч)	5% (52 ч)
		312	416	624	832	1040

Таблица № 9 - Объем учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Примерный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (час) на этапе *НП до года* (6 часов в неделю)

№ п/п	Раздел подготовки	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	21	21	20	20	234
2	Специальная физическая подготовка													
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	46
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	7
Итого		27	26	26	26	26	26	26	25	27	27	25	25	312

Таблица № 10 - Объем учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Примерный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (час) на этапе НП выше года. (8 часов в неделю)

№ п/п	Раздел подготовки	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16	16	200
2	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	11	11	133
3	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												-
4	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	63
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		1	1	1		1		1	2			1	8
6	Инструкторская и судейская практика													-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2		2	2		2				2		12
Итого		35	36	34	36	35	34	35	34	34	34	35	34	416

Таблица № 11 - Объем учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Примерный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (час) на УТЭ до двух лет(12 часов в неделю)

№ п/п	Раздел подготовки	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	18	17	209
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	12	143
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	29
4	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	151
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	54
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	3	3	2	1	1	1	1	2	2	19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	19
Итого		52	52	52	54	54	51	52	51	51	51	52	52	624

Таблица № 12 - Объем учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Примерный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (час) на УТЭ свыше двух лет(16 часов в неделю)

№ п/п	Раздел подготовки	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13	163
2	Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	56
4	Техническая подготовка	19	19	19	18	18	18	18	18	18	18	18	18	219
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	82
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	44
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	40
Итого		69	69	69	68	70	70	70	70	70	70	69	68	832

Таблица №13 - Объем учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Примерный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (час) на *этапе ССМ* (20 часов в неделю)

№ п/п	Раздел подготовки	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	14	14	14	14	176
2	Специальная физическая подготовка	23	24	24	24	24	24	24	23	24	24	24	24	286
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	6	6	7	6	4	4	7	7	67
4	Техническая подготовка	23	23	23	25	25	25	25	23	23	23	23	23	284
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	113
6	Инструкторская и судейская практика	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	63
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	51
Итого		87	88	88	88	89	88	89	85	83	83	86	96	1040

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в спортивной школе:

1) объединяются на временной основе группы для проведения учебно-тренировочных занятий (при необходимости) в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных групп (при необходимости) при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки обучающихся составляет не более двух разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышает единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- выполнение требований техники безопасности.

Таблица № 14 - Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика в рамках участия в спортивных соревнованиях различного уровня	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.	в течение года
1.2.	Инструкторская практика в рамках учебно-тренировочных занятий	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - Приобретение умений по организации и проведению учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта отдельных частей и целого учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	в течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - Формирование знаний и умений в проведении физкультурных мероприятий и спортивных фестивалей (разработка положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха в рамках практической деятельности	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - Формирование знаний и навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления	в течение года

		иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые спортивной школой, с целью формирования культуры поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях; воспитания патриотизма, чувства ответственности перед Родиной; гордости за свой край, свою Родину; уважения государственных символов (герб, флаг, гимн); готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в Кемеровской области.	в течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе спортивной школой.	в течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	в течение года

2.6. Антидопинговое обеспечение

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно- тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг- контроля.

2.6.1. План мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
	1.Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год

Этап начальной подготовки	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Анти-допинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров – преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера - преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для тренеров-преподавателей и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год
		«Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		

2.6.2 Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право

по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий имеет воспитательное значение – у обучающихся формируется сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, уважение к работе тренеров и судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются в процессе многолетней подготовки. Чаще всего применяются следующие средства инструкторской и судейской практики:

- беседа, лекция, семинар;
- самостоятельное изучение материала (домашнее задание);
- практическая деятельность: провести отдельные части УТЗ, участвовать в судействе соревнований в качестве помощника тренера, помощника секретаря, секретаря и т.д., составить положение о соревновании;
- ведение спортивного дневника.

Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся последовательно изучают упражнения различных видов подготовки и технические действия. Инструктор обязан правильно назвать упражнение/действие в соответствии с терминологией, безошибочно его показать, по возможности дать обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены уже имеют необходимое представление о методике обучения, позже – правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Для успешного решения задачи спортсмену необходимо приобрести следующие умения и навыки:

- 1) знание принятой терминологии;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение упражнений/действий занимающимися;
- 4) определение ошибки при выполнении технического приёма и указание путей её исправления;
- 5) составление комплекса упражнений по проведению вводно-подготовительной части занятия (разминки);
- 6) составление конспекта и проведение занятия/разминки с обучающимися младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

Таблица № 15 - План инструкторской практики

Этап, год обучения	Содержание практики	Кол-во часов
НП	Овладение принятой терминологией. Освоение команд для построения и перестроения группы. Понимание логики структуры занятия. Умение подобрать и провести упражнения во вводно-подготовительной и заключительной частях УТЗ.	2-3
УТЭ-1	Владение принятой терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Умение руководить спортсменами в подготовительной и заключительной частях занятия.	4
УТЭ-2	Выполнение обязанностей дежурного (посильная подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, его сдача после окончания УТЗ). Знание основных методов построения УТЗ. Наблюдение за выполнением упражнений, технических приёмов другими спортсменами, способность находить ошибки и предлагать способы их исправления.	4
УТЭ-3	Умение проводить части вводно-подготовительной и заключительной частей УТЗ. Подготовка мест занятий. Подготовка инвентаря к УТЗ и соревнованиям.	4
УТЭ-4	Обучение самостоятельному ведению дневника спортсмена: учёт тренировочных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, фиксация выступления в соревнованиях.	4
УТЭ-5	Заполнение дневника спортсмена: учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация самочувствия и результатов тестирования.	4
ССМ	Самостоятельное ведение дневника спортсмена: учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация самочувствия и результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях. Проведение вводно-подготовительной и заключительной части УТЗ. Способность организовать занятие по плану-конспекту УТЗ, составленному тренером.	6

Оценка технических элементов может осуществляться детьми с первого же года занятий, при выборе тренером форм анализа сообразно возрасту. Начиная с УТЭ-2 обучающихся привлекают к участию в судействе контрольных тренировок, при судействе соревнований доверяют несложные действия, входящие в обязанности судей для присвоения категории «юный спортивный судья» (далее – ЮСС). К судейству соревнований судья допускается после выполнения требований к сдаче квалификационного зачёта для квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» (далее – ССЗК).

Согласно квалификационным требованиям к спортивным судьям по виду спорта «лыжное двоеборье» (приказ Министерства спорта РФ от 18.10.2019 №850 с изменениями, внесёнными приказом Министерства спорта РФ от 12.02.2020 №105), присвоение квалификационных категорий ССЗК осуществляется с 15 лет. Присвоение категорий не является обязательным для всех обучающихся спортивной школы, к судейству на официальных стартах привлекаются воспитанники, проявляющие склонность к этой деятельности.

Таблица № 16 - План судейской практики

Этап подготовки	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки
УТЭ-4-5	Семинар по подготовке к судейству, организованный физкультурно-спортивной организацией (ФСО) или региональной спортивной федерацией по виду спорта лыжное двоеборье (РСФ)	Теоретическое занятие	По требованию
	Сдача квалификационного зачёта	Тестирование, опрос, беседа	1 раз в год (по назначению)
	Участие в судействе на соревнованиях муниципального образования по лыжному двоеборью (не моложе 15 лет) в должности: старший судья по накатчикам, судья по контролю за экипировкой, секретарь жюри, судья-стартёр, судья-фиксатор на финише, судья по измерению длины прыжка,	Практика судейства	Не устанавливаются

Этап подготовки	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки
	судья на старте, судья на разгоне, секретарь на приземлении, судья на выкате, секретарь судьи по контролю за экипировкой, инвентарём и весом, судья при участниках, судья в микст-зоне, судья по подготовке трассы, судья-контролёр, судья-накатчик		
ССМ	Семинар по подготовке к судейству, организованный ФСО или РСФ (судьи 1К, 2К, 3К)	Теоретическое занятие	По требованию
	Сдача квалификационного зачёта	Тестирование, опрос, беседа	1 раз в год (по назначению)
	Участие в судействе соревнований по лыжному двоеборью на официальных соревнованиях муниципального образования (не моложе 18 лет) в должности: старший судья на старте, старший судья по контролю измерительных приборов, старший по контролю за экипировкой, инвентарём, старший судья на разгоне, старший судья по хронометражу, старший судья на стадионе, судья по технике, судья-информатор, судья по контролю измерительных приборов, судья по подсчёту результата.	Практика судейства официальных соревнований с оценкой качества судейства не ниже «хорошо»	Для присвоения ССЗК выполнить требования к прохождению теоретической подготовки и требования к сдаче квалификационного зачёта. Для подтверждения ССЗК в течение 8 месяцев после сдачи квалификационного экзамена пройти практику спортивного судейства не менее 3 раз.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Средства восстановления по классификации бывают:

Педагогические: рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; правильное построение тренировочного занятия; постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности; разнообразие средств и методов тренировки; переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности; изменение характера пауз отдыха и их продолжительности; чередование тренировочных дней и дней отдыха; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле, а также на этапах годовичного цикла; оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок; упражнения для активного отдыха и расслабления, корригирующие упражнения для опорно-двигательного аппарата; дни профилактического отдыха.

Психологические: создание положительного эмоционального фона тренировки; переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические и физиотерапевтические: витаминизация; рациональные режимы дня, сна, питания; тренировки в благоприятное время суток; прогулки на свежем воздухе; водные процедуры закаливающего характера; тёплый душ (успокаивающий) при t 36-38°C продолжительностью 12-15 мин., душ прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий) при t 23-28°C – 2-3 мин.; ванны тёплые, хвойные, солевые; сауна (баня) парная или суховоздушная 1-2 раза в неделю при t 80-90°C 2-3 захода по 5-7 мин. (исключая предсоревновательные и соревновательные циклы); УФО, кислородный коктейль; массаж; самомассаж.

Для восстановления работоспособности обучающихся на этапе НП достаточно обговорить с их родителями общий режим занятий в образовательных организациях и дать рекомендации по организации отдыха и питания.

В первые годы обучения на этапе УТ восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: при чередовании дней тренировок и отдыха; постепенном возрастании объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведении занятий в игровой форме. К применяемым гигиеническим средствам относятся душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Основными средствами восстановления на этапе УТ свыше трёх лет обучения является рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо соблюдать оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Из медико-биологических средств восстановления применимы витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объёма и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса даёт больший эффект, чем применение отдельных восстановительных средств. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, затем – локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объёме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Таблица № 17 - План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Мероприятие	Этап	Сроки
1. Врачебный контроль		
Углубленные медицинские обследования	НП-2-ССМ	март-апрель, октябрь
Этапные медицинские обследования	НП-ССМ	в течение года
Текущие медицинские обследования	НП-ССМ	в течение года
Врачебно-педагогические наблюдения	УТЭ-ССМ	в течение года
2. Лечение и реабилитация спортсменов		
ЛФК, массаж, физиотерапия (КГБУЗ ККВФД, ФМБА России)	НП-ССМ	после травм, заболеваний,
Рефлексотерапия, аппаратная реабилитация, психологическое консультирование (ФМБА России)	ССМ-ССМ	в течение года
Бальнеолечение, кинезиотерапия, рефлексотерапия,	ССМ, ССМ	апрель, май

физиотерапия, психологическое консультирование.		
3. Применение восстановительных средств		
Режим тренировочных занятий и активного, пассивного отдыха	НП-ССМ	в течение года
ЛФК, массаж, физиотерапия (КГБУЗ ККВФД, ФМБА России)	НП-ССМ	в течение года
Бальнеолечение, рефлексотерапия, аппаратная реабилитация, психологическое консультирование (ФМБА России)	НП-ССМ	в течение года
Баня, сауна, бассейн	УТЭ-ССМ	при необходимости
4. Обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми добавками	спортсмены спортивных сборных команд РФ	в течение года
5. Оказание первой медицинской и первичной медико-санитарной помощи при проведении УТЗ и соревнований	НП-ССМ	при необходимости

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Программы применительно к этапам спортивной подготовки.

Проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта лыжное двоеборье;
- получить общие знания об антидопинговых правилах и соблюдать их;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап УТЭ (не ниже третьего разряда).

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях лыжным двоеборьем и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта лыжное двоеборье;
- изучить антидопинговые правила и соблюдать их, не имея нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня Красноярского края, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап ССМ (кандидат в мастера спорта).

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта лыжное двоеборье;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда кандидат в мастера спорта не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).

Таблица № 18 - Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (ФССП Приложение №6 по виду спорта «лыжное двоеборье»)

№	Упражнения	Единица измерения	1 год обучения		2-3 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	количество раз	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.7.	Поднимание туловища из и.п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. до касания бёдер и опускание в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			20	17	20	17
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			25	20	25	20

Таблица № 19 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки» (ФССП Приложение №7 по виду спорта «лыжное двоеборье»)

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – третий, второй, первый юношеские спортивные разряды		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – третий, второй, первый спортивные разряды		

Таблица № 20 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжное двоеборье» (ФССП Приложение №8 по виду спорта «лыжное двоеборье»)

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			55	50
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ» (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Таблица № 21 - Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	Всего на НП до 1 года обучения/свыше 1 года обучения:	≈ 120/ 180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Понятие о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТ	Всего на УТ до 3 лет обучения/свыше 3 лет обучения:	≈ 600/ 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ССМ	Всего на ССМ:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность.	≈ 200	октябрь	Принципы спортивной подготовки. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	---	---

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта лыжное двоеборье относятся следующие:

1. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

2. Возраст обучающихся на ССМ не ограничивается при условии включения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Кемеровской области и Сибирского федерального округа по лыжному двоеборью и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

3. Виду спорта лыжное двоеборье свойственны высокие требования к развитию физических качеств, невозможность компенсации одних качеств другими, отсутствие полной стереотипности действий в изменяющихся условиях (вариативность трасс, количество и состав снежного покрова, температура и влажность воздуха и т.д.). Кроме того, лыжное двоеборье предъявляет большие требования к личностным качествам спортсмена: необходима высокая эмоциональная устойчивость, волевые качества, умение сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, учитывая при этом внешнее воздействие как со стороны объективных соревновательных условий, так и со стороны соперников.

4. В физическом состоянии спортсмена характерны:

- значительная степень напряжения нервной системы в связи с необходимостью сохранения точности действий и полной сосредоточенности, особенно возрастающая в связи с участием в соревнованиях;

- гибкость мышления, умение учитывать особенности конкретной дисциплины, дистанции, погоды, трассы и способность выстраивать тактическую борьбу с их учётом;

- применение больших тренировочных нагрузок.

- высокая степень функциональной подготовленности, в том числе благодаря условиям проведения учебно-тренировочных занятий.

5. В зависимости от условий организации и проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки по «лыжному двоеборью».

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с

гражданским законодательством РФ) право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры:

- наличие трамплина для прыжков на лыжах;
- наличие лыжной трассы;
- наличие лыжероллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажёрного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие мастерской, оснащенной станками, специальным инвентарём;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица № 22 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (ФССП Приложение №10 по виду спорта «лыжное двоеборье»)

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Барьер легкоатлетический регулируемый по высоте	штук	10
2.	Батут спортивный со страховочными столами и матами	штук	1
3.	Бревно гимнастическое	штук	1
4.	Брусья гимнастические	штук	1
5.	Весы медицинские (электронные)	штук	2
6.	Видеокамера высокоскоростная	штук	1
7.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	пар	1
8.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	5
9.	Доска информационная магнитно-маркерная	штук	5
10.	Жгут резиновый спортивный	штук	4
11.	Жилет с отягощением	штук	10
12.	Измеритель скорости ветра	штук	1
13.	Канат спортивный	штук	1
14.	Коврик гимнастический	штук	10
15.	Конь гимнастический	штук	1
16.	Крепления лыжные	пар	10
17.	Крепления лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	10
18.	Лыжи гоночные	пар	10
19.	Лыжи для прыжков с трамплина	пар	10
20.	Лыжероллеры	пар	10
21.	Маска-респиратор	штук	5
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мостик гимнастический	штук	2
24.	Мяч баскетбольный	штук	1
25.	Мяч волейбольный	штук	1
26.	Мяч футбольный	штук	1
27.	Мячи набивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
28.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
29.	Откатчик для установления скоростных характеристик лыж (электронный)	комплект	2

30.	Палки для лыжных гонок	пар	10
31.	Перекладина гимнастическая	штук	1
32.	Пояс утяжелительный	штук	10
33.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
34.	Секундомер электронный	штук	4
35.	Скакалка гимнастическая	штук	10
36.	Скамья гимнастическая	штук	10
37.	Станок для подготовки лыж	штук	2
38.	Стенка гимнастическая	штук	2
39.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	2
40.	Термометр для измерения температуры воздуха (наружный)	штук	4
41.	Утюг для смазки лыж	штук	2
42.	Утяжелители для ног	пар	10
43.	Штанга тяжелоатлетическая (комплект 185 кг)	штук	2
44.	Щётки для обработки лыж	штук	2
45.	Электромегафон	штук	2

Таблица № 23 - Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование
(ФССП Приложение №10 по виду спорта «лыжное двоеборье»)

№	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки					
				НП		УТЭ		ССМ	
				кол-во	ресурс эксплуатации (лет)	кол-во	ресурс эксплуатации (лет)	кол-во	ресурс эксплуатации (лет)
1.	Вставки для прыжковых ботинок	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Клипсы для прыжковых креплений	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
3.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
4.	Крепления лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
5.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
7.	Лыжи для прыжков с трамплина	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
8.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Парафин лыжный	упаковка	на группу	30	1	30	1	30	1
10.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	комплект	на группу	-	-	15	1	15	1
11.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на группу	-	-	15	1	15	1
12.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на группу	-	-	15	1	15	1
13.	Пятка для прыжковых креплений	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
14.	Столбики для прыжковых креплений	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
15.	Ускоритель лыжный (30 г) (для различной температуры)	комплект	на группу	-	-	10	1	10	1

Таблица № 24 - Обеспечение спортивной экипировкой (ФССП Приложение №11 по виду спорта «лыжное двоеборье»)

№.	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Ботинки лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	10
2.	Ботинки лыжные для свободного стиля	пар	10
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	10
4.	Комбинезон для прыжков на лыжах с трамплина	штук	10
5.	Очки солнцезащитные	штук	10
6.	Очки защитные для прыжков на лыжах с трамплина	штук	10
7.	Чехол для лыж	штук	10
8.	Шлем для прыжков на лыжах с трамплина	штук	10
9.	Номера нагрудные	штук	200

Таблица № 24 - Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки					
				НП		УТЭ		ССМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные для свободного стиля	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Ботинки лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Комбинезон для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
5.	Коньки роликовые	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
8.	Очки защитные для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Перчатки для прыжков на лыжах с трамплина	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
11.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
12.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
13.	Фильтры для очков защитных для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
14.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Шлем для прыжков на лыжах с трамплина	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля части соблюдения требований, установленных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

6.2.1. Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах УТ, ССМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «лыжное двоеборье», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н); профессиональным стандартом «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н); профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы.

Периодичность повышения квалификации педагогических работников – не реже, чем один раз в три года, согласно пп. 2 п. 5 ст. 47 Федерального закона «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

6.3. Перечень информационного обеспечения Программы.

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1980.
2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Учебное пособие. Харьков: «Основа», 1993.
3. Ардашев А. Е., Попова А. И., Плехов Е. Ю. Исследование физической подготовленности прыгунов на лыжах с трамплина // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2017. – №. 4 (146). – С. 12-17.
4. Байков В.М., Иванова Т.С., Чернов К.Л., Юдин Ю.Ф. Цикличность тренировочной нагрузки и управление процессом спортивной подготовки лыжников: Пособие для тренеров и преподавателей по лыжному спорту /под общ. ред. Ю.Ф. Юдина, В.М. Байкова. Брянск: Приокское кн. изд-во, 1980.
5. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. М.: ФиС, 1983.
6. Бирюлина Е.В. Методы контроля спортивной подготовки спортсменов /Методические рекомендации. – Красноярск: КГАУ ДПО «ККИПК РФКиС», 2020.

7. Бойко А.Ф. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокого класса. М.: Физкультура и спорт, 1971.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2013.
9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. Высоцкая В.А., Шиляева Е.В. Исследование мотивации спортсмена с учетом этапа тренировочного процесса /Методические рекомендации. – Красноярск: КГАУ ДПО «ККИПК РФКиС», 2020.
11. Высоцкая В.А., Шиляева Е.В. Методики формирования устойчивой спортивной мотивации для повышения работоспособности спортсменов /Методические рекомендации. – Красноярск: КГАУ ДПО «ККИПК РФКиС», 2020.
12. Высоцкая В.А., Шиляева Е.В. Модель психологической готовности спортсменов разных возрастов к тренировочной и соревновательной деятельности /Методические рекомендации. – Красноярск: КГАУ ДПО «ККИПК РФКиС», 2020.
13. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: Физкультура и спорт, 1978.
14. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М.: Физкультура и спорт, 1976.
15. Дедковский С.М. Скорость или выносливость. М.: Физкультура и спорт, 1973.
16. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки. Киев: Здоров'я, 1976.
17. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.
18. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 2000.
19. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. – М.: Советский спорт, 2005.
20. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. М.: Физкультура и спорт, 2002.
21. Захаров Г.Г. Перспективы развития техники прыжка на лыжах с трамплина //Спорт и спортивная медицина. СПб, 2018. – С. 93-96.
22. Захаров Г.Г., Злыднев А.А., Сергеев Г.А. Биомеханический анализ «бесконтактной фазы отталкивания» и начала полета в современной технике прыжков на лыжах с трамплина //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2016. – №. 8 (138). – С. 61-66.
23. Захаров Г.Г., Новикова Н.Б. Методика технической подготовки в прыжках на лыжах с трамплина лыжников-двоеборцев юношей 13-16 лет //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2022. – №. 3 (205). – С. 156-162.
24. Захаров Г.Г., Новикова Н.Б., Котелевская Н.Б. Современные тенденции в биомеханике отталкивания и начала полета в прыжках на лыжах с трамплина //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – №. 3 (181). – С. 151-156.
25. Захаров Г.Г., Злыднев А.А. Биомеханический анализ «бесконтактной фазы отталкивания» и начала полета в современной технике прыжков на лыжах с трамплина/ Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2016. – № 8 (138).
26. Зебзеев В.В. и др. Биомеханические и аэродинамические особенности техники прыжка с трамплина в фазах отталкивания и полета //Наука и спорт: современные тенденции, 2016. – Т. 10. – №. 1. – С. 42-48.
27. Зебзеев В.В., Зданович О.С., Зебзеев В.В. Морфология как инновационный подход в оценке техники прыжка на лыжах с трамплина //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2016. – №. 1 (131). – С. 91-95.
28. Зебзеев В.В., Новикова Н.Б. Теория и практика прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья / учебное пособие. Чайковский: ЧГИФК, 2020. – 479 с.
29. Зубков С.А., Арефьев А.Н. Методические разработки по технике и методике прыжков на лыжах с трамплина.
30. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности. М.: «Просвещение», 1983.
31. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. М.: СПОРТ, 2016.

32. Кабаев Е.М. Применение современных медицинских технологий для повышения работоспособности спортсменов /Методические рекомендации. – Красноярск: КГАУ ДПО «ККИПК РФКиС», 2020.
33. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003.
34. Ковязин В.М. и др. Методика тренировки в лыжном спорте от новичка до мастера спорта. В 5 частях. Тюмень: ТГУ, 1997.
35. Кузнецов В.К. Силовая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1982.
36. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2010.
37. Курьсь С.Н. Основы силовой подготовки юношей. М.: Советский спорт, 2004.
38. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках: учебное пособие /под ред. Н.А. Демко. Минск: БГУФК, 2012.
39. Лыжный спорт: учеб. для институтов и техникумов физической культуры /под ред. В.Д. Евстратова, Б.М. Сергеева, Г.Б. Чукардина. М.: Физкультура и спорт, 1989.
40. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006.
41. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. 2-е изд. М.: Советский спорт, 2004.
42. Максименко Г.Н. Управление тренировочным процессом юных бегунов. Киев: Здоров'я, 1979.
43. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.
44. Основы подготовки прыгунов на лыжах с трамплина мальчиков младшего возраста (10 лет). Методические рекомендации. Алма-Ата, 1984.
45. Подгаец А. Р., Рудаков Р. Н. Биомеханические проблемы прыжка на лыжах с трамплина //Российский журнал биомеханики. 2000. – №. 2. – С. 20-30.
46. Сухарев А.Г. Режим дня – залог здоровья. М.: Медицина, 1988.
47. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Найданов Б.Н., Горбунов С.А.М.: ФГБУ ФЦПСР, 2022.
48. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина. Руководство для врачей. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1991.
49. Хрущев С.Е., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. М.: Физкультура и спорт, 1982.
50. Чинкин А.С., Хуснуллина Р.И. Вестибулярные реакции юных спортсменов, занимающихся прыжками на лыжах с трамплина //Физиология человека. 2008. – Т. 34. – №. 2. – С. 118-123.
51. Шайхтдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте. М.: ФиС, 1987.
52. Шестопёров Р.Ю., Горбунов С.А., Горбунов С.С. Особенности структуры ошибок в прыжках на лыжах с трамплина //Теория и практика физической культуры, 2021. – №. 9. – С. 23-25.
53. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. М.: Советский спорт, 2006.

Перечень Интернет-ресурсов

Международные официальные спортивные организации:

<http://olympics.com> – Олимпийский комитет

<http://wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

<http://olympic.ru/> – Олимпийский комитет России

Всероссийские официальные организации:

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

<http://rusada.ru> – РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)

Международные официальные организации:

www.fis-ski.com Федерация лыжных видов спорта

Национальные федерации:

<https://www.skijumpingrus.ru/> Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России

www.flgr.ru Федерация лыжных гонок России

Другие спортивные сайты:

www.sportedu.ru – библиотека РУС «ГЦОЛИФК»

www.sports.ru/skiing/ www.infosport.ru/ www.sport-express.ru – новости спорта

Организационно-методические указания для групп спортивной подготовки: Материал для групп НП

Задачи:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным двоеборьем;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.
- овладение основами техники прыжка на лыжах с трамплина и лыжных ходов;
- воспитание черт спортивного характера;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Достижение высоких спортивных результатов в современных условиях невозможно без систематической, целенаправленной подготовки на протяжении которой осуществляется функциональное совершенствование различных систем организма юных спортсменов.

Раннее начало занятий спортом с учетом будущей специализации способствует созданию фундамента общей подготовленности спортсменов и более правильному овладению техникой в избранном виде спорта.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка в занятиях с детьми школьного возраста – одно из важнейших условий будущей успешной специализации в лыжном двоеборье. Совершенствование общей физической подготовки возможно только при комплексном использовании упражнений из различных видов спорта, при соответствующем их подборе и методике применения, с учетом этапов подготовки и возраста занимающихся.

Строевые упражнения. Проводятся в начале занятий с целью организации учебной группы, воспитания дисциплинированности и коллективизма, а также для развития правильной осанки у детей.

Строевые приемы: стойки – «Смирно»!, «Вольно»! команды «Остановись»!, «Ровняйся»! (по специально начерченной линии); повороты – «Направо»!, «Налево»! и т.д.

Строевые упражнения. Понятие о строе: стой, шеренга, колонна, фронт, фланг, интервал, дистанция.

Построение (на линии) в одну, две, три и четыре шеренги; в круг, в колонну по одному, по два, по три, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами.

Передвижения: обычным шагом, в обход, по кругу, по диагонали, змейкой, противходом и т.д.

Ходьба и бег. Ходьба обычная на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы, высоко поднимая согнутую ногу, скрестным шагом, в полуприседе и т.д.

Бег обычным шагом, бег на носках с высоким подниманием бедра. Бег на месте и бег у стены, опираясь на нее руками. Бег по разметкам. Бег на скорость (15-30м).

Общеразвивающие упражнения. Систематическое выполнение физических упражнений при правильной их дозировке способствует укреплению здоровья, развитию двигательного аппарата, более успешному овладению разнообразными двигательными навыками выполнения сложных движений, что обеспечивает всестороннее физическое развитие юных спортсменов.

Упражнение для рук и плечевого пояса. Руки в стороны, вперед, вверх, перед грудью, к плечам, на голову, за спину, вперед - наружу, вверх – наружу (от минимального до максимального напряжения мышц). Сгибание и разгибание рук. Упражнение с набивными мячами (от 2 до 3 кг).

Упражнения для туловища. Наклоны туловища, вперед стоя и сидя с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола, грудью ног).

Наклон туловища вперед и назад со сгибанием и разведением ног и движениями рук в различных направлениях. 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 скамейки. Лежа на спине, поднимание ног под различными углами, то же с удержанием ногами отягощения (гантелей, набивных мячей и т.д).

Упражнение для ног. Стойки: ноги врозь, на носках, поочередно на одной ноге. Полуприседания и приседания (быстро и медленно) на двух ногах и на одной ноге («пистолетик»). Упражнения для голеностопного сустава. Удержание стойки с отягощением (гантели, гири, камни и т.д.) прыжки на носках.

Упражнения в лазании. Лазание по наклонно поставленным скамейкам, лестницам, гимнастическим стенам, в гору (крутизна от 15° до 30°).

Упражнения в равновесии ходьба по гимнастическим скамейке; то же с закрытыми глазами; то же на носках и с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба по натянутому канату, тросу, по гимнастической скамейке и бревну (высота по 50 см), повороты на носках на 180° -360°. Прыжки на носках.

Выполнение и сохранение равновесия в стойке приземления прыгуна на тросе, бревне, скамейке.

Упражнения со скакалкой. Упражнение с использованием скакалки для улучшения координации и ловкости движения у занимающихся. Прыжки со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку, прыжки сериями через вращающуюся скакалку. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед и назад. Прыжки выполняются на двух, одной и со сменой ног.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, индивидуально и с партнером, на гимнастических снарядах, с отягощением и без отягощения.

В группах начальной подготовки используются упражнения из других видов спорта, которые применяются с целью общего физического развития. При этом обязательно учитывается специфика развития физических качеств, необходимых для лыжника двоеборца.

Легкоатлетические упражнения. Строевой и походный шаг. Шаг на месте. Переход с шага на бег и наоборот. Остановка во время движения шагов и бегом. Ходьба в чередовании с бегом, прыжкам (шагом) и преодолением препятствий. Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости, с внезапными остановками. Бег на короткие дистанции (15,20,30,40,50, 60 м) с низкого (высокого) старта и с ходу. Прыжки в длину и высоту с разбега, с места. Многоскоки. Метания теннисного мяча, камней, снарядов и т.д.

Акробатические упражнения. Группировка сидя, лежа и в приседе. Кувырки: вперед, назад, боком (выполняются быстро и медленно). Стойки: на лопатках, на голове, на руках. Из упора присев перекаат назад в группировке и возвращение в упор присев. Перекаатом назад стойки на лопатках. Мост из положения лежа. Прыжки и кувырок вперед (с места и с разбега).

Упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, кольцах, брусьях, коне, гимнастической скамейке, бревне и др.). Простейшие упоры, висы, подъемы, махи соскоки. Различные упражнения на гимнастической скамейки, индивидуальные и с партнерами. Групповые упражнения с набивными мячами, булавами, гимнастическими палками. Простейшие прыжки через козла, коня и с гимнастического мостика и т.д.

Упражнения на батуте. Прыжки вверх, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки с возвышения на батут и соскок на поролоновые маты. Прыжки на колени и в стойку разгона (приземления) лыжника - прыгуна. Прыжки с поворотом (на 90°, 180°, 270°, 360° и более). Различные комбинации из названных прыжков.

Подвижные игры и эстафеты. Различные варианты игр: «Охотники и олени», «Пятнашки», «Поймай мяч», «Живая корзина» (упрощенный баскетбол), «Кто быстрее?», «Петушиный бой», «Мини-футбол» и др. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской партнера, расстановкой, и собиранием различных предметов. Простейшие комбинированные эстафеты.

Плавание. Прыжки в воду. Начальное обучение умению держаться на воде. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой с высоты от 0,5 до 2 м). Игры в воде с мячом.

Велосипед. Велосипедные прогулки по пересеченной местности.

Общая лыжная подготовка

Основные строевые приемы с лыжами в руках и на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Основы техники передвижения попеременными двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Изучение преодоления подъемов ступающим шагом, «Лесенкой», «Елочкой». Спуски с гор различной крутизны в основной стойке. Торможение «плугом», «полуплугом». Повороты в движении: переступанием, «полуплугом», «плугом». Прогулки по пересеченной местности до двух часов. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции до двух километров.

Упражнение на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба обычная на носках с различными движениями рук. Бег с крестным шагом (левым) боком, вперед. Бег на носках спиной вперед. Бег по лесистой местности, по песку, кочкам. Ходьба и бег по мелководью. Наклоны (вперед, назад, влево, вправо) круговые и вращательные движения туловища. Поочередные махи прямыми и согнутыми ногами (вперед, назад, влево, вправо).

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

Комплекс для воспитания быстроты – восемь упражнений, включающих основные движения на старте, разгоне, отталкивании, взлете, полете, подготовке к приземлению и приземлении, а именно – прыжки из различных исходных положений вверх, вверх - вперед, в длину, на возвышение с последующим соскоком, с опорой на руки (типа «лягушка», смена положений тела из упора присев в упор лежа (на земле и на гимнастической скамейке из седла верхом); бег до 20-м под уклон.

Каждое упражнение выполняется до 10 с, бег (2-3 отрезка) с интенсивностью 90-100%. Количество повторений «круга» (комплекса) в одном занятии в подготовительном периоде до 3, в соревновательном – до 2, в переходном – 1 раз. Комплекс применяется в начале основной части первого занятия недельного микроцикла.

Техническая подготовка

Специально-подготовительные упражнения, включаемые на данном этапе, решают следующие задачи:

- ознакомление с основами техники лыжного двоеборья;
- обучение отдельным элементам техники прыжка на лыжах и лыжных гонок;
- обучение техники прыжка в целом.

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

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

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

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

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

На горе приземления трамплина:

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

Упражнения на гоночных лыжах

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

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

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

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

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

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

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

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

Материал для групп УТЭ(СС)

Задачи:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники прыжка на лыжах с трамплина и лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта.

Важное значение для повышения общей физической подготовки юного спортсмена на данном этапе имеет воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, ловкости и гибкости. Именно эти физические качества как органически взаимосвязанные стороны физической подготовки в значительной мере определяют всесторонность физического развитие и высокие достижения в лыжном двоеборье. Повторение строевых приемов, изложенных в программе для групп начальной подготовки, с повышением требований к качеству выполнения.

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; полушпагата, шпагата.

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.

Шпагат, 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.

Специальная 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.

Специально-подготовительные упражнения на данном этапе различают следующие задачи:

- совершенствование отдельных элементов прыжка;
- совершенствование техники прыжка в целом;
- совершенствование техники конькового хода.

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 прилагаемому усилию 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 приближенной 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.

ССМ

На этапе спортивного совершенствования 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.

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.

Специальная подготовка

Специально-подготовительные упражнения применяются с целью совершенствования темпо-ритмической 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 акцентами 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.

Совершенствование техники и тактики

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.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психологическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.).

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного

интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психологической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психологической готовности к выступлению.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена и приемы психологической регуляции.

Прыжки на лыжах с трамплина относятся к экстремальным видам спорта. Для него характерна двигательная активность, направленная на выполнение прыжка в безопорном положении, преодоление высокой скорости, сопротивление природным препятствиям (ветер, снег, туман), сохранение равновесия при приземлении. Высоки требования и к волевым качествам, чертам характера занимающихся – к целенаправленности, боевому духу, решительности, воле к победе.

Развитие личности

Развитие личности – процесс длительный и сложный. Он строится на принципах физической культуры, которая подчеркивает разносторонний и идейный характер всего учебно-тренировочного процесса. Именно идейное воспитание, уровень развития волевых качеств в решающей мере определяют спортсмена как личность.

Морально-нравственная подготовка помогает воспитать правильное отношение к общественным ценностям и труду, к тренировке, к партнерам, к тренеру, к спортивной деятельности вообще. Уровень моральных качеств проявляется в честности поведения, в ответственности подхода к тренировкам и соревнованиям, в постоянном соблюдении режима, в добросовестности выполнения каждодневных обязанностей. Моральная подготовка находит проявление во всех циклах учебно-тренировочного процесса, в жизни коллектива и вне его.

Развитие волевых качеств помогает преодолевать препятствия и регулировать усилия воли, как на тренировках, так и в соревнованиях.

Воля – комплексное качество, объединяющее многие черты характера. Волевые качества проявляются в целеустремленности, выдержке, решительности, самообладании, инициативности и дисциплинированности. Идейное воспитание и укрепление волевых качеств неразделимы, в равной степени активно влияют на формирование личности спортсмена.

Развитие способности соревноваться

Эта способность имеет решающее значение для прыгунов на лыжах с трамплина. Она не врожденная, а развивающаяся в процессе тренировок, которые помогают прыгуну быть готовым к стрессам, характерным для любого соревнования. Способность соревноваться, бороться за победу – результат целенаправленной работы, неотделимая часть психологической подготовки и тренировки в целом.

Регулирование изменений в психическом состоянии прыгуна

Разные виды психических состояний у прыгунов на лыжах с трамплина носят характер предварительных или моментальных реакций, от которых непосредственно зависит прыжок. Моментальное психическое состояние прыгуна проявляется по-разному.

- Состояние повышенной активации (активности), характерно для предстартового волнения, проявляется в сильном возбуждении, нервном и мускульном напряжении, в слабости самоконтроля, в нарушении нервномышечной координации, сниженной способности реагировать на изменение погодных условий и судейские поправки в ходе соревнований.

- Состояние пониженной активации прямо противоположно реакции, описанной выше, и проявляется в депрессии и апатии, в пассивности, в физической и душевной расслабленности, а также в стремлении уклониться от соревнований. Это состояние возникает как результат нежелания прыгать, вызванного сильными отрицательными эмоциями или двигательной активацией.

- Состояние оптимальной активации характерно для хорошо тренированных спортсменов, которые перед соревнованиями находятся в боевом настроении (свидетельство их боеготовности – легкое физическое и психическое возбуждение).

- Предстартовое и стартовое состояние сильно влияет на качество прыжка. Поэтому в процессе тренировок необходимо обращать большое внимание на способность прыгунов регулировать это состояние.

Длительная психологическая подготовка ведется в процессе многолетних тренировок и развивает прыгуна в самом широком смысле.

Кратковременная психологическая подготовка необходима для поддержания спортивной формы и для регулирования психических процессов перед стартом.

Приведенные формы психологической подготовки составляют одно целое как важная часть тренировочного процесса и непосредственной подготовки к конкретному соревнованию. Психологически прыгун с трамплина готовится параллельно с активной двигательной деятельностью, где чаще всего используются технико-тактические средства и физическое воспитание.

Методы психологической подготовки

Словесный метод. Слово – важное средство психологической подготовки и психологического воздействия. Влиять словом можно по-разному – в форме дружеского разговора, а также убеждением, основанном на внушении или на логической аргументации. Мобилизующее воздействие иногда имеют выкрики во время соревнований. Можно подбодрить спортсменов шуткой, а порой бывает полезно для дела и отругать.

Наглядный метод помогает воздействовать на спортсмена, которому необходимо точно выполнить задание тренера. В конкретных случаях это наблюдение за другими спортсменами, разбор прыжка по фотографиям, просмотра отснятой киноплёнки, видеозаписи.

Практические методы психологической подготовки характеризуются широким использованием специальных упражнений в условиях, соответствующих прыжку на лыжах с трамплина.

Метод моделированной тренировки. Основной метод практического воздействия, когда используют специальные упражнения в сочетании с имитацией прыжка. Главная задача, которую решает метод моделированной тренировки, помочь спортсмену адаптироваться, подготовить его к специфическим условиям, научить противостоять отрицательным воздействиям. Решение ее, в конечном итоге, позволяет добиться высокой спортивной результативности.

Метод соревнования – важный метод психологической подготовки. Используется для развития активности, инициативы и упорства при выполнении заданий, предусмотренных тренировочным процессом.

Метод созданий специальных препятствий – соревнования заведомо неблагоприятных условиях, а также упражнения, при выполнении которых спортсмен сталкивается с искусственным препятствием, - оправдал себя как правильный для успешного выполнения отдельных элементов системы подготовки.

Метод поощрения и наказания – неотъемлемая часть психологической подготовки. Результаты, правда, дает самые разные и поэтому в применении требует большой осторожности.

Средства психологической подготовки

Физиологические	Разминка перед тренировкой или соревнованием, дыхательные упражнения,
-----------------	---

	своевременный массаж, ванна, сауна
Биологические	Питание (состав, дозировка), сон (отдых), разрешенные, фармацевтические средств (по предписанию врача)
Психологические	Беседа, одобрение, похвала, подготовка к соревнованиям и его оценка. Развлечение (театр, дискотека), сосредоточивание перед соревнованием, аутогенная тренировок (расслабление мышечной системы в положении лежа с мыслью «Я спокоен», 3 раза в день по 2-5 минут)
Практические	Упражнения соревновательного характера, эстафеты, игры; дифференцированные упражнения, моделированные упражнения, использование тренажеров; интервальная тренировка, трамплины с искусственным покрытием.

Приведенные методы психологической подготовки помогают регулировать психологическое состояние спортсмена и положительно влиять на это состояние. Возможность их комбинирования отнюдь не означает, что они способны возместить недостатки в других аспектах спортивной тренировки. Самыми действенными средствами психологической подготовки все же остаются правильный образ жизни и постоянно взыскательное отношение к тренировочному процессу.

Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов

1. Бег 30 (60) м

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 сотые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 (60) метров, финишная отметка.

Описание теста: По команде «На старт» испытуемые становятся перед стартовой линией в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера «Марш», делается отсечка секундомера.

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

2. Челночный бег 3х10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие сотые доли секунды.

На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся перед стартовой линией в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера «Марш», делается отсечка секундомера. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Результат: выполнение задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

Ошибки:

- 1) Отсутствие касаний линий.

3. 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.

4. Прыжок в высоту с места. Тест по Абалакову

Проводится в спортивном зале или на стадионе с резиновым покрытием.

Оборудование: Рулетка, укрепленная на стене, пояс с сантиметровой лентой, обойма с отверстием, шурупами и отверткой, мел, линейка.

Описание теста: 1 вариант. Применяется измерительная лента, вытягиваемая ребенком из обоймы, закрепленной на полу (второй конец ленты крепится на поясе ребенка). Предлагается встать в квадрат 40х40, середина стопы напротив крепежа, отмечается расстояние ленты до крепежа. Выполнить прыжок вверх как можно выше и приземлиться в квадрат.

2 вариант. 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.

Ошибки:

- 1) Прыжок вперед;
- 2) Приземление за квадрат;
- 3) Отталкивание ногами одновременно.

5. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа

Проводится в спортивном зале или на стадионе, 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 до угла не более 90 градусов 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) одновременное разгибание рук;
- 5) Угол сгибания рук в локтевых суставах более 90 градусов.

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Проводится в спортивном зале или на стадионе.

Оборудование: гимнастический коврик, секундомер.

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

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища до касания грудью бедер с последующим возвратом в исходное положение за 1 минуту (группам НП разрешается продолжить выполнение без учета времени при не выполнении нормы в течение 1 минуты).

Результат: Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища за 1 минуту (группам НП без учета времени).

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

Ошибки:

- 1) отсутствие касания грудью бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками коврика;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка" или опущены на шею;
- 4) смещение таза;
- 5) Партнер удерживает выше стоп.

7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Проводится в спортзале или на стадионе.

Оборудование: Скамья, линейка 40 см.

Описание теста: Испытуемый встает на скамью в обуви или без, лицом к принимающему тест, стопы вместе, ноги выпрямлены. Выполняет наклоны вниз с прямыми руками и пальцами и фиксирует положение как можно ниже кончиками пальцев, не сгибая при этом ноги в коленных суставах.

Результат: Неподвижная складка с прямыми руками и ногами. Результат измеряется по кончикам пальцев рук.

Ошибки:

- 1) Стопы не вместе;
- 2) Ноги согнуты в коленных суставах;
- 3) Положение не зафиксировано.

8. Кросс 1000 м (2000 м)

Проводится по пересеченной местности в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры, тщательно промеренная дистанция 1000 (2000) метров, финишная отметка.

Описание теста: По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера «Марш».

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

Ошибки:

- 1) Сокращение дистанции.

Минимальные температурные нормы для проведения учебно-тренировочных занятий по лыжному двоеборью

Состав участников по спортивной квалификации	Температура воздуха в градусах Цельсия					
	Безветренно или слабый ветер		Умеренный ветер		Сильный ветер	
	Характер трасс					
	открытая	закрытая	открытая	закрытая	открытая	закрытая
МС, КМС, I разряд	-30	-30	-25	-30	-15	-20
II, III разряд, юношеские разряды	-25	-25	-15	-25	-10	-15