ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A6FF1DD8CA9230E31790D7B27EEAF371
Владелец: Заикин Андрей Анатольевич
Действителен: с 09.07.2026 до 02.10.2027

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
Санкт-Петербурга «Балтийский берег»

(ГБНОУ «Балтийский берег»)

П Р И К А З

«25» декабря 2025 года № 167

Санкт-Петербург

Об утверждении дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «лыжное двоеборье» (спортивно-оздоровительный этап)

В соответствии со статьей 32 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», статьей 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», и Порядком разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, утвержденного приказом ГБНОУ «Балтийский берег» от 25.12.2025 № 155 и на основании распоряжения Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта» (приложение № 34),

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Утвердить дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «лыжное двоеборье» (спортивно-оздоровительный этап) согласно приложению к настоящему приказу.

2. Настоящий приказ вступает в силу с момента его подписания.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на директора спортивной школы олимпийского резерва Гуреева М.В.

Генеральный директор **А.А. Заикин**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 2
от «22» декабря 2025 года

УТВЕРЖДЕНО
приказом ГБНОУ «Балтийский берег»
от «25» декабря 2025 года № 167
(приложение)

РАССМОТРЕНО
Научно-методическим советом
Протокол № 5
от «08» декабря 2025 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

по виду спорта «лыжное двоеборье»
(спортивно-оздоровительный этан),
реализуемая спортивной школой олимпийского резерва государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения Санкт-Петербурга «Балтийский берег»

Срок реализации программы: 1-11 лет
Спортивно-оздоровительный этап базового уровня – 1-3 года
Спортивно-оздоровительный этап продвинутого уровня – 1-8 лет

Разработчики:
Медведева Валентина Анатольевна,
заместитель директора СШОР
Мерхелева Татьяна Викторовна,
инструктор-методист СШОР

Санкт-Петербург
2025 год

Оглавление: стр.

1.Общие положения. 3
1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этан) по виду спорта «лыжное двоеборье». 3
1.2. Цель Программы. 3
2. Характеристика программы. 3
2.1.Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на базовый и продвинутый уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на базовом и продвинутом уровнях. 3
2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки. 4
2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки. 5
2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку. 10
2.5. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. 10
2.6. План антидопинговых мероприятий. 11
2.7. Планы инструкторской и судейской практики. 13
2.8. Требования к медицинскому обеспечению обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля. 14
3. Рабочая программа. 14
3.1. Базовый уровень. 15
3.2. Продвинутый уровень до трех лет. 27
3.3. Продвинутый уровень свыше трех лет. 30
4. Воспитательная работа. 37
5. Условия реализации программы. 39
5.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. 39
6. Кадровые условия реализации программы. 40
7. Информационно-методические условия реализации Программы. 41
7.1. Список литературы. 41
7.2. Интернет-ресурсы. 42
8. Система контроля. 43
8.1. Требования к результатам реализации общеразвивающей программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки. 43
8.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля. 43
8.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования. 46

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этан) по виду спорта «лыжное двоеборье» (далее - программа) разработана для реализации в спортивной школе олимпийского резерва (далее - СШОР) Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Балтийский берег» (далее – Учреждение) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 08.05.2024 № 376-р «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга» (в ред. Распоряжений Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1147-р, от 29.11.2024 № 1215-р, от 09.01.2025 № 1-р) и распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта» (приложение № 34 «Базовые требования к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «лыжное двоеборье») и предназначена для цикла многолетней подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» на спортивно-оздоровительном этапе (мальчики, девочки, юноши, девушки, юниоры, юниорки).

При разработке программы учтены Правила вида спорта «лыжное двоеборье», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 11.07.2016 № 800 с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.10.2019 № 855.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье». Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд региона и страны.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа разработана на **цикл многолетней подготовки** спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «лыжное двоеборье», **состоящий из уровней**:

Спортивно оздоровительный базовый уровень (далее – СОб);

Спортивно оздоровительный продвинутый уровень (далее – СОп).

Срок освоения программы: от 2 до 10 лет (таблица 1).

2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на базовый и продвинутый уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на базовом и продвинутом уровнях.

Таблица 1

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для	Предельный возраст	Количество лиц (человек)

		зачисления в группы (лет)	прохождения подготовки (лет)	
		мальчики/девочки	мальчики	
Базовый	1-3	9	14	10-20
Продвинутый	1-8	12	21	8-16

2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки

Прием (зачисление) на обучение по общеразвивающим программам осуществляется на основании результатов оценки готовности, проводимой в целях определения степени готовности, поступающих к освоению содержания и материалов общеразвивающей программы по уровням сложности в соответствии с локальными актами учреждения.

На базовый и продвинутый уровни общеразвивающих программ с учетом примерных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, установленных базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта, утвержденными Комитетом (далее - базовые требования).

В группы базового уровня подготовки зачисляются мальчики и девочки 9 лет (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления), прошедшие индивидуальный отбор в соответствии с контрольными нормативами (Таблица 11).

Для допуска к индивидуальному отбору предоставляется медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России[1].

На следующий год обучения базового уровня переводятся обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Группы продвинутого уровня подготовки формируются из обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке (Таблица 12).

На следующий год обучения продвинутого уровня подготовки переводятся обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Возможен перевод обучающихся из других спортивных организаций, с общеразвивающей программы по виду спорта «лыжное двоеборье» и общеобразовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» с учетом возрастных требований, указанных в Таблице 1 (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий уровень подготовки), выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Обучающемуся, не выполнившему требования, предъявляемые общеразвивающей программой, по решению малого педагогического совета может быть

[1] Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №1144 «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 физкультурных и спортивных мероприятиях».

предоставлена возможность продолжить подготовку на том же уровне, но не более 1 раза на каждом уровне.

Для досрочного перехода на следующий уровень подготовки необходимо успешно выполнить требования промежуточной аттестации предшествующего уровня подготовки. В этом случае зачисление в группы следующего уровня подготовки производится решением малого педагогического совета СШОР .

Аттестация обучающихся для оценки результатов освоения общеразвивающей программы проводится по решению учреждения в порядке и в формах, утвержденных локальными актами учреждения.

Аттестация бывает промежуточной и итоговой.

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из спортивно-оздоровительного уровня подготовки.

Итоговая аттестация (в случае ее проведения) представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

Аттестация включает в себя:

конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом уровне подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

требования к результатам реализации программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий уровень подготовки и год обучения;

виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки.

Объем программы устанавливается в соответствии с нормативами объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье», определенных Базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «лыжное двоеборье».

Объем программы

Таблица 2

Объем тренировочной нагрузки	**Уровни и периоды подготовки**			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	6	8	10	16
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6
Общее количество часов в год	312	416	520	832

Виды (формы) осуществления подготовки в рамках тренировочного процесса, применяющиеся при реализации программы:

Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы не должна превышать:

на базовом уровне подготовки – двух часов;

на продвинутом уровне подготовки - трех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входит теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства, для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Учебно-тренировочное мероприятие – мероприятие, включающее в себя теоретическую и организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде

Виды и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по уровням подготовки указаны в Таблице 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по уровням подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Базовый уровень подготовки	Продвинутый уровень подготовки
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	По подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			

2.1.	По общей физической и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные	-	-
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	В каникулярный период	до 21 суток подряд, но не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Участие в спортивных соревнованиях – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по виду спорта «лыжное двоеборье» (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к объему соревновательной деятельности на уровнях подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье»

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Уровни подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Контрольные	-	3	6	9
Отборочные	-	-	2	3
Основные	-	2	6	8

Система соревнований формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга. Официальные спортивные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам и в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта; командные соревнования, многоборье, вольные упражнения, конь, кольца, прыжок, брусья, перекладина. По характеру соревнования делятся на личные, командные и лично-командные.

Самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий. Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом. Работа по индивидуальным планам подготовки осуществляется на всех уровнях подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей. Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к выполнению отдельных судейских обязанностей.

Тестирование и контроль

Контрольные мероприятия направлены на выявление возможностей спортсмена, уровень его подготовленности, эффективности подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные мероприятия (контрольно-переводные нормативы (испытания)).

Контрольные испытания спортивной подготовленности обучающихся определяются задачами уровней подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в год.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса СШОР составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включённых в списки кандидатов в спортивные сборные команд Санкт-Петербурга и в спортивные сборные команды Российской Федерации. Объем индивидуальной подготовки строится в зависимости от планируемого результата в соответствии с календарным планом официальных соревнований.

Соотношение видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье»

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
		Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	49-56	44-53	40-52	28-33
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-19	17-20	16-20	29-34
3.	Техническая подготовка (%)	24-31	26-29	20-25	19-23
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-7	3-7	5-12	6-12
5.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика (%)	*	4-5	6-8	8-10

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки			
		Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (чел)			
		10-20	10-20	8-16	8-16
1.	Общая физическая подготовка	146	211	240	274
2.	Специальная физическая подготовка	60	73	85	203
3.	Техническая подготовка	84	110	135	190
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22	22	27	80
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практик * участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных планом мероприятий	-	-	33	85
Общее количество часов в год		312	416	520	832

2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку.

Обучающиеся, желающие пройти обучение по общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этан) по виду спорта «лыжное двоеборье», могут быть зачислены в организацию только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «О порядке 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»).

Спортсмен обязан своевременно проходить медицинское обследование.

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

Планы проведения медицинских, медико-биологических мероприятий

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на спортивно-оздоровительном этапе базового и продвинутого уровней подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности. При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО) проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности.

Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих двоеборцу вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система *психологических средств восстановления* используется тренером-преподавателем постоянно в структуре цикла подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы

регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления. «Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируется разгрузочные дни и дни отдыха. «Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня. «Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

К числу наиболее действенных и доступных *физических средств* восстановления, рекомендуемых двоеборцам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

2.6. План антидопинговых мероприятий.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 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 соответствующему 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, а также родительских собраний;

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 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 соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действие спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации.

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 упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющую спортивную подготовку.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 7

Уровни подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый уровень	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Продвинутый уровень	Виды нарушений антидопинговых правил	1 раз в год	Беседа с обучающимися – даются углубленные знания по тематике

	Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов	1 раз в год	Беседа с обучающимися – даются углубленные знания по тематике
	Ответственность за нарушения антидопинговых правил	1 раз в год	Беседа с обучающимися – даются углубленные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач школы является подготовка занимающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается на продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа подготовки и продолжается на последующих уровнях многолетней подготовки двоеборцев.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять. Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований занимающиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

К продвинутому уровню подготовки, занимающиеся знакомы с гимнастической терминологией, освоили приемы страховки и помощи, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Двоеборцы – перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера-преподавателя в качестве его помощников в работе с новичками.

Итоговым результатом судейской подготовки для спортивно-оздоровительного продвинутого уровня подготовки является способность спортсмена-двоеборца к оцениванию выполнения отдельных тактико-технических элементов прыжка с трамплина, умение составить конспект занятия и провести разминку в группе. Юный судья участвует в организации и судействе соревнований по лыжному двоеборью в СШОР.

Содержание инструкторской практики

Таблица8

Содержание работы	Группы уровня СОп
1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйсь», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.	Проведение на разных группах

2. Шефство над 1-2 новичками двоеборцами. Обучение простейшим элементам лыжного двоеборья.	+

Содержание подготовки судей по спорту

Таблица 9

Тематика и содержание работы	Группы уровня СОп
1. Понятие о балльной системе оценки в лыжном двоеборье	+
2. Оценка выполнения прыжка с трамплина	+
3. Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+
4. Судейство отдельных элементов (прыжок, гонка) своей группы	+

2.8. Требования к медицинскому обеспечению обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля.

Для реализации программы необходимо:

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 физкультурных и спортивных мероприятиях»;

осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Медицинское обеспечение лиц, обучающихся по общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этан), осуществляется медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

периодические медицинские осмотры;

углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;

дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню спортивно-оздоровительного этапа подготовки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий изложен для спортсменов -двоеборцев. В течение годичного тренировочного цикла в программный материал могут вноситься изменения, добавления.

3.1. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

3.1.1. Общая физическая подготовка.

Подготовка лыжников характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств: гибкость, координацию движений и равновесие, силу, быстроту, выносливость. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевые упражнения. Проводятся в начале занятий с целью организации учебной группы, воспитания дисциплинированности и коллективизма, а также для развития правильной осанка у детей. Строевые приемы: стойки – «Смирно»!, «Вольно»! команды «Остановись»!, «Равняйсь»! (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.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

3.1.2. Комплекс упражнений по ОФП.

Упражнения на развитие гибкости:

Общеподготовительные упражнения, применяемые для развития гибкости, основаны на сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учёта специфики вида спорта:

1)Упражнения в движении:

Ходьба на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы;

ходьбав полуприседе, в приседе;

ходьба с круговыми движениями руками;

ходьба с поворотом туловища;

ходьба с отведением прямых рук назад из различных И.П. (И.П.-руки вверху в замке; И.П.-руки всороны; И.П. –руки за спиной в замке);

ходьба с наклоном на каждый шаг и обязательным выпрямлением;

ходьба выпадами с поворотом туловища.

2) Упражнения на месте:

повороты туловища с отведением прямых рук назад из И.П. руки перед грудью согнуты в локтях;

наклоны в сторону с различными положениями рук;

повороты туловища из И.П. наклон вперёд , руки в стороны;

круговые движения, наклоны и повороты головой;

наклоны вперёд из различных И.П.(ноги вместе, ноги врозь широко, ноги скрестно);

наклоны назад прогнувшись;

круговые движения туловищем и ногами (коленями, стопой, в тазобедренном суставе из И.П. стоя на одной ноге);

выпады вперёд и сторону с удержанием положения;

перенос туловища из И.П. сед на правой, левая сторону на другую ногу.

3)Упражнения у гимнастической стенке (ГС):

из упора о ГС, ноги на расстоянии 1м- поочерёдное сгибание и разгибание стопы;

вис на ГС;

из И,П. стоя боком к ГС вплотную, хват ближней рукой на уровне бедра, дальней рукой- хват выше головы, отведение туловища в противоположную сторону от опоры;

пружинистые наклоны вперёд прогнувшись из И.П. стоя лицом к ГС на расстоянии, хват руками на уровне пояса;

И.П.тоже, наклоны вперёд до пола опираясь руками о рейки поочерёдно;

из И.П. стоя спиной к ГС повороты туловища с опорой о ГС;

из И.П. стоя лицом к ГС на одной ноге другая согнута в колене с опорой на 3-4 перекладину, пружинистые движения к ГС (в И.П. можно менять положение колена- вверх, в правую и левую сторону, так же положение опорной ноги- на полной стопе или стоя на носке);

статическое упражнение из того же И.П., но с опорой на 4-5 рейку;

из И.П. стоя спиной к ГС на одной ноге другая согнута в колене с опорой на 3-4 перекладину, приседания на опорной ноге до касания коленом ГС;

стоя спиной к ГС вплотную хват руками на уровне бедра, наклоны вперёд с поочерёдным перебиранием руками до нижней рейки;

из И.П. стоя лицом к ГС на одной ноге другая прямая с опорой на 3-4 перекладину, пружинистые наклоны к ГС и к опорной ноге;

из того же И.П. удержать наклон;

наклон к опорной ноге с последующим поворотом туловища к ГС из И.П. стоя боком к ГС на одной ноге, другая на опоре коленом и голенью на 3-4 рейке;

махи ногой вперёд –назад с большой амплитудой из И.П. стоя боком к ГС держась за опору;

махи ногой из стороны в сторону с большой амплитудой из И.П. стоя лицом к ГС держась за опору.

4) Упражнения на гимнастических матах (ГМ):

И.П.сед на ГМ ноги согнуты руки в упоре сзади, касание коленьями пола спереди;

И.П. тоже , поочерёдно положить голень одной и второй ноги коленом внутрь;

И.П.сед на ГМ ноги согнуты стопы вместе колени разведены в стороны, руками плавно опускаем колени до горизонтального положения;

И.П. тоже, наклоны вперёд, руки держат стопы неподвижно;

И.П.сед на голени на ГМ, стопы не развёрнуты- удержать положение 10сек.;

тоже И.П. но стопы развёрнуты наружу, руки за спиной выполняют хват на уровне лопаток – правая рука вверху, левая внизу, затем удержать положение по 8сек и сменить положение рук;

тоже И.П. но стопы развёрнуты наружу, лечь на спину зафиксировать положение 10сек;

повороты туловища с последующей фиксацией положения из И.П. сед правая нога прямая левая согнута в колене и поставлена с правой стороны правой ноги;

тоже упражнение ,поменяв ноги в И.П.;

повороты туловища с последующей фиксацией положения из И.П. сед правая нога согнута голень на ГМ, левая нога согнута в колене и поставлена с правой стороны правой ноги;

тоже упражнение, поменяв ноги;

наклоны вперёд из различных И.П.(сед ноги прямые, сед ноги согнуты в коленях скрестно, сед одна нога прямая другая согнута, сед одна нога прямая стопу другой ноги положить на бедро, сед ноги прямые в стороны);

из И.П. лёжа на спине ноги согнуты руки согнуты в упоре, встать в положение «мост»и зафиксировать его 2-3сек;

из И.П. лежа на животе руки согнуты в упоре, выпрямить руки, прогнуться , посмотреть назад.

Упражнения на развитие координации движений и равновесие:

Упражнения на месте:

круговые движения руками в разные стороны;

круговые движения кистями в «замке» и головой в разные стороны;

удержание равновесие в положении стоя на одной ноге, другую ногу взять за голень. (колено прижато груди; колено отведено в сторону; пятка прижата к ягодицам);

махи одной ногой вперёд – назад, стоя на другой;

тоже стоя на возвышении.

Упражнения на ГМ:

перекат в группировке назад из И.П. упор присев на шейны отдел позвоночника с последующим возвращением назад и выпрыгиванием в высоту;

встать и сесть из положения сед ноги согнутые скрестно;

кувырки вперёд по матовой дорожке;

тоже с последующим пробеганием по прямой;

повороты боком по матовой дорожке из И.П. лёжа на ГМ поперёк вытянув руки вверх;

тоже с последующим пробеганием по прямой;

продвижение по матовой дорожке из упора присев в упор лёжа с последующим одновременным подтягиванием ног в упор присев;

продвижение по ГМ на локтях в положении лёжа;

Упражнения на гимнастической скамейке(ГСК) в движении:

пробегание по узкой и широкой ГСК;

ходьба на носках, на пятках, спиной вперёд;

ходьба с поворотом на 360;

бег на четвереньках;

ходьба ногами вперёд в положении упора сзади, таз поднят;

тоже спиной вперёд.

Упражнения на ГС в движении:

ходьба по первой рейке по всей длине ГС одна нога на пролёте;

тоже но с поворотом на 360;

лазанье вверх-вниз по свей длине ГС;

лазанье вверх- вниз с перелезанием через турник;

ходьба на руках по турнику.

Упражнения на преодолевание препятствий (полосы препятствий, эстафеты):

бег змейкой вокруг препятствий (деревья, ГСК, ГМ, стойки);

на бегу подлезание и перепрыгивание через гимнастическую тумбу;

бег с поподанием мячом в цель.

Подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол).

Упражнения на развитие силы:

Собственно силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила). Средства развития силы: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, статических упражнений.

Упражнение с собственным весом:

отжимание от пола из положения упора лёжа сгибая и разгибая руки;

отжимание от пола из И.П. упор сзади ноги согнуты сгибая и разгибая руки;

тоже опираясь о первую рейку ГС, ноги прямые;

подтягивание на низкой и высокой перекладине;

из И.П. лёжа на спине руки в стороны ноги вверх поочередное опускание ног в одну и другую стороны;

из положения лёжа на спине круговые движения ногами («велосипед») в одну и другую сторону;

из И.П. лёжа на спине правая ногу вверху левая внизу, смена положения ног не касаясь пола;

из И.П. лёжа на спине подъём прямых ног за голову

из И.П. лёжа на спине руки за головой ноги подняты вверх, подъём верхней части туловища;

подъём туловища руки за головой из положения лёжа на спине ноги в различных положениях(ноги согнуты; ноги согнуты и лежат на ГСК; ноги прямые; ноги согнуты скрестно);

тоже но с поворотом туловища в одну и другую сторону;

лёжа на животе руки за головой, подъём и опускание туловища, прогибая спину, ноги не подвижно;

тоже упражнение на ГСК в парах;

из И.П. лёжа на животе руки вытянуты вперёд, одновременное поднимание рук и ног, прогибая спину;

приседание на всей стопе;

выпрыгивание на месте из низкого приседа;

ходьба в низком приседе;

из И.П.о.с. глубокий выпад вперёд с последующим возвращением в И.П. поочерёдно меняя ноги;

тоже в сторону;

упор лёжа -упор присев;

5-ти кратный прыжок;

упражнения на ГС:

подъём на носки стоя лицом к ГС, держась за перекладину;

стоя на правой ноге, левая на пятке опорной ноги на первой рейке лицом к ГС согнутыми руками держась за перекладину, подъём на носок и глубокое опускание на стопе; тоже другой ногой;

стоя на правой ноге лицом к ГС, левая нога согнута в упоре на 4-5 рейку руками хват за рейку выше головы – подъём вверх до выпрямления согнутой ноги прижавшись к ГС и возвращение в И.П.;

тоже другой ногой;

из виса на турнике руки согнуты лицом к ГС медленно выпрямляя руки опускаемся вниз до положения виса, ставим одновременно обе ноги на ГС на уровне пояса и возвращаемся в И.П.;

из виса спиной на ГС подъём согнутых ног к груди;

Специальная силовая тренировка в статодинамическом режиме мышечного сокращения (сокращенная амплитуда).

Цель. Увеличение силы окислительных мышечных волокон и повышение мощности аэробного порога, улучшение состояния эндокринной и иммунной систем.

Упражнения могут выполняться с собственным весом, внешним отягощением (утяжелители, гантели, штанга), на тренажерах, с резиновым эспандером. Вес отягощения или сопротивления 25-45% от максимума.

Основное требование к выполнению упражнений: движения выполняются медленно, с сокращенной амплитудой, без мышечного расслабления, с постоянным напряжением работающих мышц, без пауз, дыхание спокойное, без задержек, на преодолевание отягощению выполняется выдох, на уступающую работу – вдох.

Все упражнения рекомендуется выполнять в виде серий. Каждая серия состоит из подходов, разделенных небольшими интервалами отдыха (30-60 сек). Последовательность серий на различные мышцы и интервалы отдыха между ними составляет круг.

Перед каждой серией первого круга рекомендуется выполнить упражнение с полной амплитудой на 8-12 раз до легкого локального утомления мышц для разминки и подбора веса отягощения, после небольшого произвольного отдыха начать выполнение серии.

Длительность подхода: 30-60 сек (оптимально 35-45 секунд).

Отдых между подходами: 30-60 секунд (оптимально 30-40 секунд).

Кол-во подходов в одной серии: 2-4.

Вес отягощения и интенсивность нагрузки подбирается следующим образом:

1-й подход: до легкого локального утомления в работающих мышцах.

2-й подход: до ощущения «жжения» в работающих мышцах, в конце подхода (5-15 секунд) упражнение выполняется на ощущении сильного «жжения».

3-й, 4-й подход в серии упражнение выполняется до отказа работающих мышц. В одном подходе выполняется 5-15 повторений, в зависимости от вида упражнения, индивидуальных особенностей и вида внешнего отягощения.

Отдых для мышечной группы, на которую выполнялась серия, до начала выполнения следующей серии на эту же мышечную группу должен составлять не менее 5-7 мин. В этот интервал можно выполнить серию на другую мышечную группу.

Отдых между сериями на разные мышечные группы: 2-5 мин (легкая растяжка, аэробная работа на группу мышц, участвующую в серии на ЧСС аэробного порога).

В развивающей тренировке выполняется 3-4 серии на каждую мышечную группу, в тонизирующей тренировке 1-2 серии.

Все подходы в силовых тонизирующих тренировках выполняются только до легкого локального утомления мышц, но не «до отказа».

Примеры упражнений:

<u>Мышцы передней поверхности бедра.</u>

Приседания до угла в коленном суставе 90о, разгибание до угла 130-150о (расстояние между коленями при выполнении упражнения не меняется и равно расстоянию между стопами) с собственным весом, отягощением (к примеру грифом от штанги, либо штангой легкого веса 25-35кг).

Разгибания ног в тренажере без расслабления мышц.

Подъем согнутой в коленном суставе ноги, стоя на одной ноге, используя для отягощения утяжелители, эспандер. Подъем прямой или чуть согнутой ноги лежа (утяжелители, эспандер).

Жим ногами, расстояние между коленями при выполнении упражнения не меняется и равно расстоянию между стопами, сгибание до угла в коленном суставе 80-90о разгибание до угла в коленном суставе 140-150о.

Приседания в полувыпаде по 30-40 сек. на каждую ногу, используя небольшие (20-30кг) отягощения.

Приседания на двух, или одной ноге .

Повторения в упражнениях в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Ягодичные мышцы.

Экстензия (сгибание-разгибание туловища) на наклонной скамье с опорой на бедра (акцент на ягодичные мышцы и заднюю поверхность бедра), короткая амплитуда, разгибание туловища до горизонтали.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-40 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Мышцы наружней и внутренней поверхности бедра.

Сведение бедер в тренажере.

Приведение-отведение ноги, стоя, используя для отягощения резиновый эспандер, кроссовер или лежа на боку (одна нога согнута, стопа на полу, другая (ближняя к полу) выполняет приведение-отведение вверх-вниз, стопа параллельна полу, носок на себя, бедро работающей ноги не касается пола, можно использовать утяжелители).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 40-45 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Мышцы задней поверхности бедра.

Сгибание ног в тренажере.

Разгибание (отведение назад) бедра стоя или лежа с применением утяжелителей, резиновых эспандеров.

Подъем и опускание таза в упоре сзади на полу (опора на одну ногу).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-45 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Мышцы голени.

Подъемы на носки с собственным весом или внешним отягощением (штанга).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Мышц передней поверхности плеча (двуглавая мышца плеча).

Подтягивание на невысокой перекладине ноги на Земле с сокращенной амплитудой.

Упражнения на тренажерах на сгибатели плеча, упражнения с гантелями.

Без расслабления мышц.

Серия: 2-3 подхода по 20-40 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

Мышцы задней поверхности плеча (трехглавая мышца плеча).

Сгибание разгибание рук в упоре лежа.

Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.

Разгибание в локтевом суставе на тренажерах.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

Грудные мышцы.

Отжимания с широкой постановкой рук, локти направлены в сторону от тела.

Жим штанги лежа.

Разведение гантелей лежа (до уровня горизонтали, локти согнуты).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-3 подхода по 20-40 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

Мышцы живота.

Сгибание разгибание туловища, лежа на полу, ноги согнуты в коленях; руки за головой, либо на наклонной скамье.

Вынос ног вперед в упоре на брусьях, либо в висе на шведской стенке.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 40-50 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Косые мышцы живота (талия сбоку).

Сгибание туловища с небольшим поворотом и подъем согнутой ноги в одну и ту же сторону, ноги согнуты, стопы на полу, руки за голову, колено тянуть к локтю.

Выполняется поочередно на каждую сторону.

Сгибание туловища лежа, ноги согнуты и развернуты в одну сторону (касаются пола).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Мышцы спины.

Экстензия (разгибания туловища) на полу (одновременное поднимание чуть согнутых в коленях ног и прямых рук, либо одной руки и чуть согнутой в колене разноименной ноги.

Разгибания на наклонной скамье с короткой амплитудой с опорой на гребни подвздошных костей таза (не допускать переразгибания в поясничном отделе), второй вариант, руки расслаблены и выпрямлены, опущены перпендикулярно полу (в руки можно взять дополнительное отягощение).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-40 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Силовая тренировка с околомаксимальными усилиями с отягощениями

Цель. Увеличение силы окислительных и гликолитических мышечных волокон, улучшение межмышечной регуляции, увеличение предельного времени работы на соревновательных мощностях.

Основная идея данного режима, упражнения выполняются практически до отказа на 4-6 повторений в подходе. Данный режим увеличивает мышечную силу, не увеличивая при этом мышечную массу, что очень желательно для видов спорта, направленных на проявление выносливости.

Примеры упражнений

Приседание со штангой в тренажере или машине Смитта с околомаксимальными усилиями на 4-6 повторений практически до отказа.

Передняя поверхность бедра. Сгибание разгибание ног в коленном суставе на тренажере на 4-6 повторений практически до отказа.

Задняя поверхность бедра. Разгибание ног в тренажере на 4-6 повторений практически до отказа.

Жим платформы ногами на 4-6 повторений в подходе практически до отказа.

Жим штанги лежа на 4-6 повторений в подходе практически до отказа.

Количество подходов на упражняемую группу мышц 2-3 для тонизирующей тренировки, 5-9 для развивающей тренировки. Интервал отдыха между подходами 2-3 мин – ходьба, легкая растяжка упражняемых мышц и туловища.

Специальная силовая тренировка в статодинамическом режиме мышечного сокращения (сокращенная амплитуда).

Цель. Увеличение силы и окислительных возможностей окислительных мышечных волокон мышц, работающих в уступающим режиме.

Выпрыгивание из упор-присед вверх с акцентированной уступающей работой мышц ног при приземлении.

Прыжки на скакалке на мягкой поверхности.

Выпады вперед на одну ногу на спуске с акцентированным медленным опусканием таза вниз.

В положении упор лежа прыжковые движения руками и ногами с продвижением вперед и обратно, в стороны.

Подтягивание на перекладине с очень медленным опусканием вниз.

Отжимания от земли, на брусьях с акцентированным медленным опусканием вниз.

Сгибание, разгибание туловища, с акцентированной медленной уступающей работой.

Экстензия на мышцы спины. Разгибание сгибание туловища с акцентированной медленной уступающей работой.

Работа на тренажерах на 8-10 повторений в подходе, преодолевающий подход с обычной скоростью, уступающий режим, акцентировано медленно

Упражнения на развитие скорости:

челночный бег на отрезке 10м;

прыжок в длину с места;

ускорения на 30-100 м с максимальными усилиями;

ускорения в гору с максимальными усилиями.

эстафеты;

быстрое приседание на 10сек;

многоскоки;

сочетание вышеприведенных упражнений в одном подходе

Упражнения на развитие выносливости:

кросс – походы бегом и на лыжах (3-4 часа);

равномерный спокойный кросс по ровной и по дорогам слабопересечённой местности (40 мин -1.5 часа);

лыжи в равномерном темпе (1.5-2 часа); спортивные игры.

3.1.3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфических для спортсменов-двоеборцев: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

3.1.4. Комплекс упражнений по специальной физической подготовке (СФП).

Упражнения для развития силы и силовой выносливости:

Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из положения лежа.

Приседания на двух ногах.

Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах

Ходьба и бег:

Шаг на месте.

Переход с шага на бег и наоборот.

Остановка во время движения шагом и бегом.

Изменение скорости движения.

Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием бедра, выпадами, в приседе, в полуприседе, приставным и скрестным шагом.

Ходьба в различном направлении, меняя темп, положение и характер работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и с забрасыванием назад голени, на прямых ногах, с подниманием прямых ног вперед и с отведением их назад, спортивная ходьба.

Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости с внезапными остановками.

Бег скрестным шагом (боком).

Бег на короткие дистанции 30, 50, 60 метров.

Упражнения, направленные на развитие и совершенствование основных физических качеств и общей координации движений обучающихся, а также для повышения функциональных возможностей организма. Общеразвивающие упражнения выполняется на месте и в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группами или с партнером.

Упражнение для рук и плечевого пояса. Руки в стороны, вперед, вверх, перед грудью, к плечам, за голову, за спину.

Упражнения для туловища. Наклоны туловища вниз, вперед стоя и сидя с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола я грудью ног). Наклоны туловища вперед и назад со сгибанием и разгибанием ног я движениями руками 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 скамейке. Лежа на спине поднимание ног под различными углами, то же с удержанием ногами отягощения (гантели, набивные мячи).

Упражнения для ног. Стойки: ноги врозь, на носках, поочередно на одной ноге. Полуприседания и приседания (быстро и медленно) на одной ноге и на двух ногах.

Упражнения для голеностопного сустава. Удержание стопой отягощения (гантели, набивного мяча и т.д.). Прыжки на носках я т.д. Упражнения в лазании. Лазание по наклонно поставленным скамейкам, гимнастическим стенкам. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, то с закрытыми глазами, то же на носках с перешагиванием через набивные мячи.

Ходьба по гимнастической скамейке.

Повороты на носках, на 180-360°. Прыжки. Упражнения со скакалкой. Упражнения с использованием скакалки для улучшения координации и ловкости движений у обучающихся.

Прыжки со скакалкой.

Прыжки через длинную скакалку.

Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед и назад. Прыжки выполняются на двух, одной и со сменой ног. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке.

Упражнения в равновесии и в сопротивлении. Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты.

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

Основной задачей обучения в лыжном двоеборье является формирование у занимающихся навыков в передвижении на лыжах, которые формируются по следующей схеме:

создание представления о способе передвижения;

демонстрация в медленном и быстром темпе;

апробирование;

решение поставленных задач по разучиванию элементов или целостного движения в облегченных условиях;

освоение способа передвижения в естественных условиях;

совершенствование техники в различных условиях пересеченной трассы.

По мере тренировки в различных условиях у лыжника формируются новые динамические стереотипы на внешние воздействия. На основе имеющегося навыка возникают его новые варианты. Все это и определяет высокое техническое мастерство лыжника. В процессе формирования двигательных умений и навыков происходит их взаимодействие. При обучении технике передвижения на лыжах может наблюдаться перенос навыка, который будет способствовать или препятствовать образованию нового. Если перенос помогает образованию новых умений и навыков, его принято называть положительным. Он наблюдается там, где есть сходство отдельных элементов структуры в упражнениях. В частности, овладение техникой скользящего шага в попеременном двухшажном ходе положительно влияет на ускорение обучения технике других ходов, в основе которых лежит скользящий шаг.

Последовательность в обучении поворотам на месте:

Повороты переступанием: а) вокруг пяток лыж; б) вокруг носков лыж.

Повороты махом: а) махом правой или левой кругом; б) махом правой или левой через лыжу назад; в) махом правой или левой через лыжу вперед.

Повороты прыжком: а) без опоры на палки; б) с опорой на палки.

Последовательность в обучении способам ходов:

Попеременный двухшажный ход.

Одновременный бесшажный ход.

Одновременный одношажный ход.

Одновременный двухшажный ход.

Попеременный четырехшажный ход.

Способы перехода с одних классических ходов на другие.

Полуконьковый ход.

Коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками).

Одновременный двухшажный коньковый ход.

Одновременный одношажный коньковый ход.

Попеременный коньковый ход.

Последовательность в обучении способам спусков и подъемов.

1. Спуск в основной стойке.
2. Спуск в высокой стойке.
3. Спуск в стойке отдыха.
4. Спуск в низкой стойке.
5. Спуск в аэродинамической стойке.
6. Стойка при спуске наискось.

Последовательность в обучении способам подъемов

1. Подъем скользящим шагом.

2. Подъем ступающим шагом.

3. Подъем «полуелочкой».

4. Подъем «елочкой».

5. Подъем «лесенкой».

6. Подъем скользящим бегом.

7. Подъем попеременным двухшажным коньковым ходом.

8. Подъем одновременным двухшажным коньковым ходом.

Последовательность в обучении способам торможений при спуске с гор. Торможения:

1) «плугом»;

2) упором;

3) боковым соскальзыванием;

4) палками;

5) падением.

Последовательность в обучении способам поворотов в движении:

1. Поворот переступанием с внутренней и внешней лыжи.

2. Поворот рулением: «плугом», упором, «ножницами».

3. Поворот махом: из «плуга», из упора, на параллельных лыжах.

Последовательность в обучении переходам с хода на ход:

1. С попеременных ходов на одновременные – без шага, через шаг, через два шага.

2. С одновременных ходов на попеременные – прямой переход, с прокатом, со свободным движением рук, с неоконченным толчком одной рукой.

3. С одновременных коньковых ходов на одновременные.

Для развития равновесия (баланса) рекомендуется применение следующих упражнений:

1. Удержание равновесия стоя в полуприседе на двух или одной ноге на подвижной опоре (полусфера). В дальнейшем удержание стойки разгона в течение 20 – 40 сек.

2. Выполнение стойки разгона в условиях линейного движения на «роликовой тележке» или роликовых коньках, лучше на пологом уклоне. В положении полуприсед лицом вперед руки на поясе равномерно распределив вес тела на стопах ног проехать 15-30 м. не изменяя «баланса» (то есть не перемещаясь по ходу движения с носка на пятку и наоборот) (!).

3. То же на правой и левой ноге отдельно.

4. То же на двух ногах выполняя приседания и вставания.

5. То же с выпрыгиванием из положения полуприсед и принятия ее снова. Линейное движение в той же позиции спиной вперед.

6. Проезд в стойке разгона с соблюдением технических характеристик.

7. То же в экипировке лыжника-прыгуна.

При обучении элементу «разножка» рекомендуется применение следующих упражнений:

1. Постановка и удержание позиции «разножка» в неподвижном положении на правую и левую ногу впереди;

2. Тоже, стоя в «разножке» с правой ногой вперед, развернуться и принять положение с левой ногой вперед, повторить;

3. Тоже, удержание позиции на ограниченной опоре (поребрик, гимнастическое бревно и т.п.);

4. Тоже, удержание позиции на качающейся опоре (канат для хождения на равновесие, «доска-балансир» с опорой посередине и т.п.);

5. Постановка «разножки» из имитационного положения полета стоя на двух ногах; тоже стоя на одной ноге; тоже приземляясь после прыжка с небольшой возвышенности (уступ, ступень).

Затем происходит «перенос» обучения этому техническому элементу непосредственно на лыжи. Пологие учебные склоны позволяют без риска освоить «разножку» как устойчивую позицию. Рекомендуется:

1. Скатывания в «разножке» с правой, левой ногой впереди;

2. Тоже, во время скольжения перемена впереди стоящей ноги (один или несколько раз);

3. Скатывания в «разножке» по склону с неровностями;

4. Скатывания в «разножке» на одной лыже (для более подготовленных спортсменов)

Прыжки с учебных трамплинов - «кочек» (одиночных или серийных) позволят отработать «разножку» как вариант приземления после прыжка.

3.1.5. Техническая подготовка

В лыжных гонках: повороты на месте с переступанием, вокруг пяток и носков, повороты махом влево, вправо, прыжки с опорой на палки. Передвижение на лыжах с целью изучения и совершенствования техники ходов: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного. Выполнение подготовительных и специальных упражнений, способствующих освоению и совершенствованию техники скользящего шага. Освоение посадки лыжника. Спуски в основной стойке с пологих склонов, с поочередными толчками ногами, конькобежный ход под уклон и на равнине, попеременная работа руками на месте и при скольжении и т.д. Изучение техники преодоления: подъемов - ступающим, скользящим шагом, елочкой, лесенкой; спусков - в высокой, средой, низкой стойках, с торможением плугом и палками; преодоление неровностей на склоне слабой крутизны и средней крутизны; выполнение поворотов в движении: переступанием, плугом,; изучение поворотов на параллельных лыжах. Прохождение соревновательных дистанций. Передвижение на лыжах преимущественно со слабой интенсивностью.

Прыжки с трамплина. Для изучения и совершенствования элементов техники прыжка с трамплина рекомендуется применять специальные имитационные упражнения и упражнения для отработки фазы разгона. Из основной стойки быстро принять стойку разгона на эстакаде. Задержаться, чтобы почувствовать, что из этого положения легко выполнить отталкивание. Выпрямиться и повторить движение еще несколько раз. То же, но на лыжах (сделать подскок вверх). То же, спускаясь на лыжах по склону. Начинать на пологих склонах, постепенно переходя к более крутым и т.д. Упражнения для отработки отталкивания. Из стойки разгона принять по сигналу исходное положение отталкивания. Упражнения для отработки фазы полета. Стоя на горизонтальной площадке, туловище наклонить вперед, голову поднять, плечи развернуть - отведение и фиксация рук сзади, как во время прыжка на лыжах. Принять положение полета в упоре лежа на высокой опоре, повторить и почувствовать указанное положение. Стоя на одной ноге, принять положение полета и отвести ногу назад;

а) зафиксировать руки вдоль туловища. Сгибание и разгибание отведенной ноги в голеностопном суставе;

б)движение руками, как при полете во время прыжка на лыжах. Из положения стойки разгона отталкивание вперед-вверх, принять положение полета с помощью пояса

для страховки-лонжи (без лыж и с лыжами) и др. Упражнения для отработки приземления. Из основной стойки выпадом принять положение приземления. То же упражнение на лыжах. Из положения взлета, стоя, увеличить наклон и прийти в положение приземления. Прийти в положение приземления после соскока с перекладины, колец, опорного прыжка и т.д. Спускаясь на лыжах по склону, принять стойку приземления. Спуски с гор в стойке приземления с преодолением неровностей. Упражнения имитирующие весь прыжок в целом. С разбега, толчком двумя ногами о пружинистый мостик прыжок вверх-вперед, принять положение полета. Прийти в положение приземления и зафиксировать его. То же упражнение, но через предмет, снаряд я т.д. Выполнять прыжок с подкидной доской, подкидного мостика. В воздухе принять положение полета, опускаться в положение приземления. Прыжки на лыжах с тренировочных трамплинов.

3.1.6. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка в лыжном двоеборье состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в прыжках с трамплина и лыжной гонке. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм, кинокольцовок и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка в лыжном двоеборье - это практическое овладение тактикой путем применения различных видов ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д., а также умение сконцентрироваться и правильно использовать технику прыжка во время отрыва, полета и приземления с трамплина. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

3.1.7. Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке отражен в учебно-тематическом плане (таблица 10).

3.2. ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ ДО ТРЕХ ЛЕТ

3.2.1. Общая физическая подготовка

Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

На продвинутом этапе в лыжном двоеборье рекомендуется использовать упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около предельного веса.

Основными средствами развития общей и специальной выносливости у юных двоеборцев является кроссовый бег, спортивные игры, бег на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для

развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АнП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

3.2.2. Тактико-техническая подготовка.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки.

На продвинутом этапе преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсменов-двоеборцев.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на данном этапе должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в лыжном двоеборье является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс на учебно-тренировочном этапе необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления.

3.2.3. Технико-тактическая подготовка

Совершенствование технико-тактических действий:

во время прыжка (разгон, отрыв, приземление);

во время гонки (распределение сил с учетом погодных условий и рельефа местности).

Углубленное изучение основ прыжка и техники гонки. Концентрация внимания во время прыжка – скорость разгона, отрыв, техника полета, приземление.

Дальнейшее изучение техники классических и коньковых лыжных ходов. Обучение преодолению подъемов скользящим и беговым шагом. Обучение торможению «плугом», упором, поворотом, падением. Элементы слаломной подготовки.

3.2.4. Психологическая подготовка

Процесс психологической подготовки спортсменов — это система психолого-педагогических и медико-психологических воздействий для создания высокого уровня тренированности. Повышение уровня психической надежности и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях является важнейшей частью общей системы управления подготовкой спортсменов. В ходе психологической подготовки совершенствуются и корректируются свойства и черты личности (мотивационная направленность, психическая устойчивость, общественная ответственность и др.), психические качества в сфере перцепции, психомоторики и интеллекта (быстрота реагирования, точность решения тактических задач, объем восприятия и др.), оптимизируются психические состояния (адекватная ситуация психической напряженности). Психодиагностика указанных состояний включается в деятельность спортсмена или проводится в виде специально организованных воздействий внетренировочной или соревновательной нагрузки.

В психологической подготовке спортсменов принято выделять ***общую*** и ***специальную***.

Цель общей психологической подготовки — повышение потенциальных возможностей данного спортсмена или данной спортивной группы в сфере психики для обеспечения эффективной спортивной деятельности. Практически любое педагогическое средство в той или иной мере способствует достижению цели общей психологической подготовки.

Специальная психологическая подготовка в отличие от общей подготовки распределена во времени. Можно обозначить начало и конец специальных воздействий на психику спортсмена в периоды до соревнований, во время и после них. Это, естественно, не исключает тех, практически постоянных, воздействий, которые связаны с обстановочными раздражителями, а также спонтанными второсигнальными раздражителями, поступающими от окружающих лиц (врачей, администраторов, родственников спортсмена).

Средства и методы специальной психологической подготовки:

- по отношению к моменту соревнований (средства, применяемые до, во время и после соревнований, средства восстановления);
- по длительности воздействий (кратковременные и постоянно действующие средства);
- по самостоятельности использования самим спортсменом (средства аутовоздействия и гетеровоздействия);
- по направленности;
- психофизиологические средства;
- психологические средства;
- психолого-педагогические средства.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т. п. Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство - саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка - воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

регуляция сна;

краткосрочный отдых;

активизация сил организма;

укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений.

Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

представление идеального движения (комплекса движений) - программирование;

представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;

представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

В спортивной деятельности с психогигиеническими используется ряд других методик:

наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,

музыкальное сопровождение и функциональная музыка,

дыхательные упражнения,

специальные психорегулируюшие комплексы физических упражнений, пр.

3.2.5. Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке отражены в учебно-тематическом плане (таблица 10).

3.3. ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ

Этап спортивной специализации в лыжном двоеборье приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. В лыжном двоеборье доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основополагающим является положение о том, что

нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов-двоеборцев на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

Главным направлением данных этапов является подготовка и успешное участие в соревнованиях. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать 30-40 раз в год и сосредоточиться на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах. Тренировочный процесс по сравнению с предыдущими этапами подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку

3.3.1. Общая и специальная физическая подготовка

На продвинутом уровне свыше 3 лет обучения в лыжном двоеборье для развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около предельного веса.

Основными средствами развития общей и специальной выносливости у юных двоеборцев является кроссовый бег, спортивные игры, бег на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АнП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности.

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств — не менее чем на 80-85%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки двоеборцев на этапе спортивного совершенствования должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

3.3.2. Технико-тактическая подготовка.

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и

способов, совершенствование координационной и ритмической структуры бега с прыжками.

Техническая подготовка двоеборцев - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в лыжных гонках. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным двоеборьем. В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой. Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Двоеборец должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки.

Комплексные тренировки.

Надо постоянно развивать тактическое мышление — создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в лыжных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники классических лыжных ходов и элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, обучение подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, обучение ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

Все более значительная роль в совершенствовании техники двоеборья отводится соревновательному методу.

Уровень технико-тактической подготовки в конце продвинутом этапа должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях, например, в соревнованиях с общим стартом и ее индивидуализацию.

3.3.3 Теоретическая подготовка.

Темы по теоретической подготовке отражен в учебно-тематическом плане (таблица 10).

3.3.4. Психологическая подготовка

Процесс психологической подготовки спортсменов — это система психолого-педагогических и медико-психологических воздействий для создания высокого уровня тренированности. Повышение уровня психической надежности и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях является важнейшей частью общей системы управления подготовкой спортсменов. В ходе психологической подготовки совершенствуются и корректируются свойства и черты личности (мотивационная направленность, психическая устойчивость, общественная

ответственность и др.), психические качества в сфере перцепции, психомоторики и интеллекта (быстрота реагирования, точность решения тактических задач, объем восприятия и др.), оптимизируются психические состояния (адекватная ситуация психической напряженности). Психодиагностика указанных состояний включается в деятельность спортсмена или проводится в виде специально организованных воздействий внетренировочной или соревновательной нагрузки.

В психологической подготовке спортсменов принято выделять ***общую*** и ***специальную***.

Цель общей психологической подготовки — повышение потенциальных возможностей данного спортсмена или данной спортивной группы в сфере психики для обеспечения эффективной спортивной деятельности. Практически любое педагогическое средство в той или иной мере способствует достижению цели общей психологической подготовки.

Специальная психологическая подготовка в отличие от общей подготовки распределена во времени. Можно обозначить начало и конец специальных воздействий на психику спортсмена в периоды до соревнований, во время и после них. Это, естественно, не исключает тех, практически постоянных, воздействий, которые связаны с обстановочными раздражителями, а также спонтанными второсигнальными раздражителями, поступающими от окружающих лиц (врачей, администраторов, родственников спортсмена).

Средства и методы специальной психологической подготовки:

- по отношению к моменту соревнований (средства, применяемые до, во время и после соревнований, средства восстановления);
- по длительности воздействий (кратковременные и постоянно действующие средства);
- по самостоятельности использования самим спортсменом (средства аутовоздействия и гетеровоздействия);
- по направленности;
- психофизиологические средства;
- психологические средства;
- психолого-педагогические средства.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т. п. Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство - саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка - воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

регуляция сна;

краткосрочный отдых;

активизация сил организма;

укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений.

Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

представление идеального движения (комплекса движений) - программирование;

представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;

представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

В спортивной деятельности с психогигиеническими используется ряд других методик:

наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,

музыкальное сопровождение и функциональная музыка,

дыхательные упражнения,

специальные психорегулируюшие комплексы физических упражнений,

пр.

Учебно-тематический план

Таблица 10

Уровень подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый уровень	**Всего на спортивно-оздоровительном базовом уровне до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта «лыжное двоеборье» и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «лыжное двоеборье». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры 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 культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием 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	Февраль-май	Понятие о технических элементах вида спорта «лыжное двоеборье». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	Март-май	Понятийность. 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 зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжное бвоеборье».
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	Ноябрь--май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «лыжное двоеборье»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Продвинутый уровень	**Всего на спортивно-оздоровительном продвинутом уровне до трех лет обучения/ свыше трех 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.
	Учет 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	Понятийность. 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 «лыжное двоеборье», 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.
	Восстановительные средства и мероприятия	Сентярь-май		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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Цель воспитательной работы: создание условий для формирования физически здоровой личности, мотивированной на достижение высоких результатов в выбранном виде спорта, имеющей потребность и возможности выбрать профессию и в будущем успешно, с пользой для общества и для себя, работать по выбранной специальности в области физической культуры, спорта.

Задачи:

- обеспечение благоприятной среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья обучающихся,
- создание условий для укрепления гражданской позиции обучающихся (уважение к историко-культурным традициям России, нравственные идеалы, нормы поведения);
- установление партнерских отношений с родителями обучающихся;
- содействие формированию устойчивых профессиональных интересов и предварительному выбору профессии;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

Примерный календарный план воспитательной работы

Таблица 11

	Направление	Мероприятие	Сроки
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях Участие в организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятиях Индивидуальные и групповые беседы	В течение года согласно календарю спортивно-массовой работы СШОР В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Праздник «День физкультурника» Индивидуальные и групповые беседы	Август в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха, профилактика травматизма	Индивидуальные и групповые беседы	в течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
	Общественно – патриотическое направление	Акция «Свеча памяти» Участие в соревнованиях, посвященных Дню победы в ВОВ	Январь Май
3.1.	Культурно-просветительское направление	«День открытых дверей» «Здравствуй, сказочный город!» Экскурсии, музеи УТМ, соревнования Традиционные мероприятия в группе (дни рождения, ежегодные праздники	Май Октябрь В течение года В течение года согласно плану выездов В течение года

3.2.	Нравственно-правовое направление	Беседы: -профилактика правонарушений -профилактика экстремизма -безопасность на дороге -выполнение правил пожарной безопасности	Постоянно в течение года
4.	Семья		
4.1.	Работа с родителями	Анкетирование родителей «Мониторинг оценки качества образования» Родительские собрания по группам Общешкольные родительские собрания «Неделя открытых занятий» Индивидуальные беседы с родителями	Март-апрель В течение года Сентябрь, май Декабрь, апрель По назначению В течение года

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для реализации программы необходимо:

наличие трамплина для прыжков на лыжах

– наличие лыжной трассы;

– наличие трамплина для прыжков на лыжах;

– наличие спортивного зала;

– наличие раздевалок, душевых;

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем для прохождения спортивно-оздоровительной подготовки на базовом и продвинутом уровнях;

– обеспечение спортивной экипировкой;

– обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

– обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье»

Таблица 12

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический регулируемый по высоте	штук	10
2.	Батут спортивный со страховочными столами и матами	штук	1
3.	Видеокамера высокоскоростная	штук	1
4.	Измеритель скорости ветра	штук	1
5.	Крепления лыжные	пар	10
6.	Крепления лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	10
7.	Лыжи гоночные	пар	10
8.	Лыжи для прыжков с трамплина	пар	10
9.	Лыжероллеры	пар	10
10.	Маска-респиратор	штук	5
11.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
12.	Откатчик для установления скоростных характеристик лыж (электронный)	комплект	2
13.	Парафин лыжный	упаковка	
14.	Палки для лыжных гонок	пар	10
15.	Станок для подготовки лыж	штук	2
16.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	2
17.	Термометр для измерения температуры воздуха (наружный)	штук	4
18.	Ускоритель лыжный (30 г) (для различной температуры)	комплект	
19.	Утюг для смазки лыж	штук	2
20.	Щетки для обработки лыж	штук	2
21.	Электромегафон	штук	2

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой
для прохождения подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье»:

Таблица 13

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Вставки для прыжковых ботинок	комплект	из расчета кол-ва человек в сборной команду учреждения
2.	Клипсы для прыжковых креплений	комплект	
3.	Пятка для прыжковых креплений	штук	
4.	Столбики для прыжковых креплений	штук	

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье»:

Таблица 14

п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для свободного стиля	пар	10
2.	Ботинки лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	10
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	10
4.	Комбинезон для прыжков на лыжах с трамплина	штук	10
5.	Коньки роликовые	комплект	10
6.	Очки защитные для прыжков на лыжах с трамплина	штук	10
7.	Перчатки для прыжков на лыжах с трамплина	пар	10
8.	Шлем для прыжков на лыжах с трамплина	штук	10

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

6. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на базовом и продвинутом уровнях спортивно-оздоровительной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «лыжное двоеборье», а также на всех уровнях подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников СШОР должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом 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», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.09.2011 № 916н.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СШОР ГБНОУ «Балтийский берег»: работники СШОР направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в

сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

7. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Список литературы

Аксельрод С.Л.; Данилова, Л.А.; Осипов, И.Т. Физическая культура и спорт 1997 год.

Андреев, В.А. Прыжки на лыжах с трамплина / В. А. Андреев, Г. Р. Ниренберг. - М. : Физкультура и спорт, 1956. - 231с. : ил.

Бергмен Б.И. Лыжный спорт (тренировка лыжников: гонщиков, слаломистов, прыгунов с трамплина и двоеборцев) : учеб. пособие для занятий со спортсменами-разрядниками. - М. : Физкультура и спорт, 1959. - 276 с. : ил

Галли, А.П. Как построить лыжный трамплин / А. П. Галли ; Ком. по физ. культуре и спорту при СМ РСФСР. - М. : Госкультпросветиздат, 1954. - 15 с.

Галли, А.П. Трамплины для прыжков на лыжах / А. П. Галли. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 1956. - 157 с. : илл.

Галли, А.П. Трамплины для прыжков на лыжах / А. П. Галли. - М. : Физкультура и спорт, 1948. - 68 с. : ил.

Грозин, Е.А. Применение специальных упражнений в подготовительном периоде тренировки лыжника-прыгуна : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Грозин ; ГЦОЛИФК им. И. В. Сталина. - М., 1961. - 20с. : ил.

Евстигнеев, Б.Н. Методика отбора юных лыжников - прыгунов на этапе начальной подготовки : дис. ... канд. пед. наук / Б. Н. Евстигнеев ; ЛНИИФК. - Л., 1980. - 220с.

Евстигнеев, Б.Н. Методика отбора юных лыжников - прыгунов на этапе начальной подготовки : Автореф. дис. ... канд.пед.наук / Б. Н. Евстигнеев ; ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. - Л., 1983. - 22с.

Жиляков, А.А. Особенности скоростно-силовой подготовки и построения микроциклов тренировки квалифицированных лыжников-двоеборцев : Автореф. дис. канд.пед.наук / А. А. Жиляков ; РГАФК. - М., 1996. - 26с.

Жиляков, А.А. Особенности скоростно-силовой подготовки лыжников-двоеборцев : метод. разраб. дляслушателей фак. повышения квалификации ГЦОЛИФКа / А. А. Жиляков ; ГЦОЛИФК. - М. : [б. и.], 1990. - 21 с. : ил.

Здоровьесберегающие технологии на базе зимних многоборий в лыжном спорте : учеб.-метод. пособие / под ред. В. В. Фарбея; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2008. - 309 с. : ил. - Библиогр.: с. 307-309. - Гриф.: Доп. УМО по направлениям пед. образования М-ва образования и науки РФ. - ISBN 978-5-94777-164-0. В пособии рассматриваются вопросы теории и методики преподавания зимних многоборий и экстремальных видов в лыжном спорте как спортивно-педагогической дисциплины (основы теории и практики, средства и методы, формы и содержание занятий).

Лыжное двоеборье: в помощь преподавателям и тренерам / под общей ред. В.Э. Нагорного. - М. : Физкультура и спорт, 1958. - 158 с

Лыжное двоеборье поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту; сост. Л.А. Федоров. - М. : [б. и.], 1984. - 314 с.

Лыжное двоеборье: учеб. пособие для тренеров. - М. : Физкультура и спорт, 1963. - 272 с.

Прыжки на лыжах с трамплина: учебное пособие для тренеров / Под ред. Г.Р. Ниренберга. - М. : Физкультура и спорт, 1964. - 228 с

Русинов, В.П. Техническая подготовка двоеборцев в прыжках на лыжах с трамплина с использованием тренажеров : дис. ... канд. пед. наук / В. П. Русинов ; ЛНИИФК. - Л., 1989. - 172с.

Русинов, В.П. Техническая подготовка двоеборцев в прыжках на лыжах с трамплина с использованием тренажеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. П. Русинов ; ГИФК им. П. Ф. Лесгафта. - Л., 1991. - 24 с.

Сабуров, П.С. Педагогические пути регуляции эмоционального напряжения у прыгунов на лыжах с трамплина : автореф. дис. ... канд. пед. наук / П. С. Сабуров ; ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. - Л., 1979. - 19 с.

Строфилов, В.В. Соотношение и чередование видов специальной подготовки у лыжников-двоеборцев на этапах соревновательного периода : дис. ... канд. пед. наук / В. В. Строфилов ; ЛНИИФК. - Л., 1981. - 193с.

Строфилов, В.В. Соотношение и чередование видов специальной подготовки у лыжников-двоеборцев на этапах соревновательного периода : Автореф. дис. ... канд.пед.наук / В. В. Строфилов ; ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. - Л., 1984. - 16 с.

Сытник Г.В., Ашкинази С.М., Боцман О.С. и др. Психологическая превенция и психологическая интервенция девиантного поведения у спортивного резерва с помощью социально-психологического тренинга: учеб.-метод. пособие. – М.: ООО «Сам Полиграфист», 2023. – 232с.

Федоров, Л.А. Исследование многолетней подготовки лыжников-двоеборцев высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Федоров Леонид Александрович ; Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - Л., 1975. - 22 с.

Химичев, М.А. Лыжное двоеборье : техника и тренировка / М. А. Химичев. - М. : Физкультура и спорт, 1951. - 84 с.

Багин, Н.А. К теории полета лыжника при прыжках с трамплина / Н. А. Багин, Ю. И. Волошин, В. П. Евтеев, Теория и практика физической культуры. - 1997. - N 2.-С.9-11.

7.2 Интернет-ресурсы

журнал Лыжный спорт (всё о зимнем спорте России): www.skisport.ru/news

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

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

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

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

ГАУ ДО СО «СДЮСШОР «Аист» http://aist-tramplin.ru/

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

Спорт-экспресс http://winter.sportexpress.ru/ski_jump/

ffsport.ru http://www.offsport.ru/ski/

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

Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. URL: http://www.rusada.ru/.

Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] https://www.minsport.gov.ru/ (дата обращения: 17.11.2021). 6 Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] https://www.wada-ama.org/ (дата обращения: 17.11.2021).

Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области http://minsport.midural.ru/

8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

8.1. Требования к результатам реализации общеразвивающей программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки.

По итогам освоения программы обучающимся необходимо выполнить требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

На базовом уровне подготовки:

– формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
– формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
– освоение основ техники по виду спорта;
– всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
– укрепление здоровья;
– отбор перспективных спортивно одаренных детей для дальнейших занятий по виду спорта;
– выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для перевода на продвинутый уровень подготовки

На продвинутом уровне подготовки:

– повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
– приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
– формирование спортивной мотивации;
– укрепление здоровья обучающихся;
– отбор перспективных спортивно одаренных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта.
– выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке продвинутого уровня подготовки
– выполнить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления на общеобразовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» для дальнейшего повышения спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШОР на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

8.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля.

Цель контроля — оптимизировать процесс подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Задачи осуществления контроля:

оценить эффективность применяемых средств и методов тренировки;
выполнить план тренировки;

установить контрольные нормативы, оценивающие физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовленность спортсменов;
выявить динамику развития спортивных результатов и спрогнозировать достижения отдельных спортсменов;

Содержание осуществления контроля:

контроль за посещаемостью занятий;
контроль за тренировочными нагрузками;
контроль за состоянием занимающихся;
контроль за техникой выполнения упражнений;
учет спортивных результатов;
контроль за поведением во время соревнований.

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль, его цели, задачи и методы

Самоконтроль — регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Задачи самоконтроля:

Расширить знания о физическом развитии.
Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.
Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.
Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.
Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм.

Цель самоконтроля — самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта.

Врачебно-педагогический контроль — это исследования, проводимые совместно врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления — на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

8.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье»

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 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 лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	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
1.8.	Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер 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

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье»

Таблица 16

№ п/п	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 лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 х 10 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