

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА «БАРС»

«СОГЛАСОВАНО»

Министр спорта
Республики Татарстан

_____ В.А.Леонов

« _____ » _____ 2023г.

ПРИНЯТА

на заседании

тренингового совета

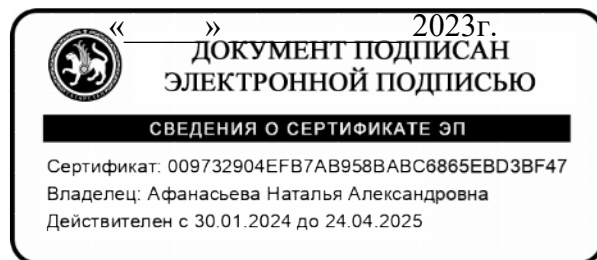
Протокол № _____

« _____ » _____ 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО РСШОР
по ЗВС «Барс»

_____ Н.А.Афанасьева



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ»

Возраст обучающихся: от 9 лет

Срок реализации программы: 11 лет

Автор составитель:

Хусаинова Э.Р.,

зам.директора по СР

г.Казань- 2023

Оглавление

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	10
2.2. Объем Программы.	11
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.	15
2.5. Календарный план воспитательной работы.	17
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	24
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	27
III. Система контроля.....	40
IV. Рабочая программа по виду спорта «лыжное двоеборье».....	48
4.1. Программный материал для практических занятий.....	61
4.1.1. Организационно-методические указания для групп начальной подготовки	61
4.1.2. Организационно-методические указания для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	71
4.1.3. Организационно-методические указания для групп совершенствования спортивного мастерства.....	79
4.1.4. Организационно-методические указания для групп высшего спортивного мастерства.....	83
4.2. Учебно-тематический план	88
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	93
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	93
6.1. Кадровое обеспечение	94
6.2. Материально-техническое обеспечение и инфраструктура	95
6.3. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	112
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.....	114

I. Общие положения.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье» (далее -Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 № 950 (далее - ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Лыжное двоеборье» - 0370005611Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
HS 85-109, гонка 10 км	037	006	3	6	1	1	А
HS 85-109, свыше 110, гонка 5 км (спринт)	037	007	3	8	1	1	Я
HS 85-109, свыше 110, гонка 10 км	037	004	3	6	1	1	А
HS 85-109, свыше 110, гонка 15 км	037	001	3	8	1	1	М
HS 85-109, свыше 110, гонка 15 км	037	005	3	8	1	1	М
HS 85-109, свыше 110, гонка 7,5 км (спринт - команда 2 чел.)	037	002	3	8	1	1	М
HS 85-109, эстафета (3 чел. x 5 км)	037	013	3	8	1	1	Ю
HS 85-109, свыше 110, эстафета (4 чел. x 5 км)	037	003	3	6	1	1	Я
HS 85-109, свыше 110, эстафета (5 + 2,5 + 2,5 + 5 км)	037	017	3	8	1	1	Я
HS 50-84, гонка 3-5 км	037	008	3	8	1	1	Н
HS 50-84, эстафета (4 чел. x 3 км)	037	009	3	8	1	1	Ю
HS 20-49, гонка 2-3 км	037	011	3	8	1	1	Н
HS 20-49, эстафета (4 чел. x 2 км)	037	012	3	8	1	1	А
HS 20-49, 2-4 км, кросс	037	014	1	8	1	1	Ю
HS 85-109, свыше 110, 10-15 км, роллеры	037	010	1	8	1	1	М
HS 50-109, 2,5-5 км, кросс или роллеры	037	015	1	8	1	1	С
HS 85-109, свыше 110, 7,5 км, кросс	037	016	1	8	1	1	М

Программа разработана ГБУ ДО РСШОР по ЗВС «Барс» (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье», утвержденной приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 года № 1292, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);

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

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

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. (п. 2 раздела I примерной Программы по виду спорта «лыжное двоеборье»).

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжное двоеборье» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжное двоеборье»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжное двоеборье»;

- выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Лыжное (северное) двоеборье — официально - северная комбинация, состоящая из соревнований по прыжкам с трамплина и лыжных гонок. Результат определяется суммой баллов и секунд, полученных за выполнение обоих упражнений. Идея родоначальников этого вида спорта состояла в том, чтобы гармонично развивать атлетов. В данный момент это единственный вид в олимпийской программе (и зимней, и летней), в котором не выступают женщины. Хотя, видимо, этот пробел будет устранен в самое ближайшее время.

Формат олимпийских стартов. Соревнования проходят на тех же трамплинах, что и старты специалистов по прыжкам на лыжах, а лыжные гонки в тот же день — на трассе. В обоих случаях используется идентичная экипировка и идентичные правила, разница только в регламенте соревнований. Первым в лыжной гонке стартует победитель прыжковой части. Остальным за каждое очко, недобранное в прыжках, начисляется по 4 секунды отставания: например, тот, кто набрал на трамплине на два очка меньше лидера, стартует на 8 секунд позже и так далее. Победитель лыжной гонки считается и победителем состязания. В командных соревнованиях очко преимущества на трамплине равняется секунде преимущества в эстафете.

Формула пересчета очков, набранных на трамплине, в секунды отставания на лыжах называется системой Гундерсена. Она была предложена в 1980-х годах норвежским двоеборцем Гунтером Гундерсеном. Придуманная норвежцем гонка преследования оказалась революционным изобретением для зимних видов спорта. В последствии ее переняли в лыжных гонках и биатлоне. Как во всяком многоборье, в

"северной комбинации" во главу угла ставится универсализм, но большинство спортсменов считают своим коронным видом либо прыжки, либо лыжные гонки. В "некоронной" дисциплине главная задача двоеборца — проиграть по минимуму. Случаи, когда один и тот же спортсмен показывает лучший результат и на трамплине, и на лыже, крайне редки и по нынешним временам даже уникальны.

Соревнования в каждой дисциплине двоеборья проводятся в течение одного дня. Утром спортсмены прыгают с трамплина (у каждого — по две попытки), а днем — выходят на лыжню в гонке преследования согласно определенным в прыжках стартовым интервалам. В эстафете каждая команда состоит из четырех двоеборцев. На трамплине они совместно набирают сумму баллов, а потом пытаются развить преимущество или настичь соперников во время гонки на беговых лыжах. Ограничений на стиль передвижения в двоеборье нет, поэтому на лыже все используют более скоростной коньковый ход.

История лыжного двоеборья.

Северное двоеборье возникло в конце XIX века в Норвегии, и до Второй мировой войны представители этой страны доминировали во всех соревнованиях. С начала XX века, распространившись в ряде других стран, он был включен в программу Северных игр. В программу зимних Олимпийских игр северная комбинация была включена с 1924 года.

На четырех первых Олимпиадах норвежцы не отдали соперникам ни одной медали. После войны конкуренцию норвежцам стали составлять спортсмены из Финляндии и Германии. Но в целом ведущие северные и альпийские спортивные державы не уделяли развитию двоеборья должного внимания. Это дало возможность проявить себя представителям второго эшелона. Так, медали Олимпиад и чемпионатов мира регулярно выигрывают двоеборцы из Японии, США и Франции — главным образом, за счет хорошей прыжковой подготовки.

В период с 1924 года по 1952 год соревнования по прыжкам с трамплина проводились на 60-метровом трамплине, а дистанция гонки составляла 18 км. В период с 1956 года по 1988 год соревнования по прыжкам с трамплина проводились на 70-метровом трамплине, а дистанция гонки составляла 15 км. По «системе Гундерсена» проводятся также и командные состязания двоеборцев, которые завершаются эстафетой 3 х 10 км.

В 1999 году появился новый вид программы - двоеборье-спринт, который проводится в течение одного соревновательного дня: после прыжка буквально через час участники выходят на старт гонки на 7,5 км, также с гандикапом.

В России первые соревнования состоялись в 1912 году вблизи Петербурга. В СССР двоеборье начало развиваться с конца 1930-х годов. Перед первым выездом на Олимпийские игры в Кортина де Ампеццо (1956) у советских двоеборцев не было значительных побед в международных стартах.

Только в 1960 году на олимпийских играх в Скво-Вэлли советский спортсмен - ленинградец Николай Гусаков занял 3-е место и открыл счет олимпийским наградам.

Пытаясь как-то оживить традиционный олимпийский вид спорта, Международная лыжная федерация пытается экспериментировать с форматом соревнований. Проводились эксперименты со стартом из разных точек беговой дистанции. Отставание в одно очко на трамплине приравнивалось не к 4 секундам задержки на лыжне, а к отставанию на 24 метра. На чемпионате мира-2009 в одном из соревнований менялись местами лыжи и прыжки — сначала проводилась гонка, а уже после нее двоеборцы отправлялись на трамплин. На чемпионате мира-2013 был представлен командный спринт, в котором в каждой команде было не по четыре, а по два спортсмена. Вопрос выступления в лыжном двоеборье женщин пока является открытым, но очевидно, что решение по включению этой дисциплины в олимпийскую программу не за горами.

В последние годы традиционная программа лыжного двоеборья претерпела существенные изменения. На данный момент проводятся две индивидуальные дисциплины: прыжок с обычного или большого трамплина (одна попытка) и лыжная гонка на 10 км свободным стилем. Для каждой из этих дисциплин действуют общие правила с незначительными дополнениями.

Стартовая позиция участников соревнований на лыжной трассе определяется местом, занятым в прыжках с трамплина. Первым уходит на дистанцию победитель, остальным за каждое очко отставания на трамплине начисляется определённое количество секунд (Система Гундерсена).

Командный вид — эстафета 4×5 км: каждый из 4 участников команды совершает по одному прыжку, а затем команды уходят со старта лыжной эстафеты с учётом общего результата команды в прыжках.

Ранее и индивидуальные виды, и эстафеты проводились в других форматах: с трамплина участники совершали по 2 прыжка, а затем бежали 15 км (был также спринт на 7,5 км после одного прыжка). В эстафете спортсмены также совершали по 2 прыжка, а ещё ранее эстафета проводилась в формате 3×10 км.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634);
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «лыжное двоеборье». (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (пп. 4.2. Приказа № 634);

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. (пп. 4.3. Приказа № 634).

2.2. Объем Программы.

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	45-6	6-8	10-16	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-832	832-936	1040-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 Приказа №999).

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия.

Указываются применяемые виды (формы) учебно-тренировочных занятий (групповые, индивидуальные, смешанные и иные).

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 мин.) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (п. 15.2 главы VI ФССП).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп. 3. 7. Приказа № 634);

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пн. 3.8 Приказ № 634).

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего мастерства
1.Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или)специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 4 главы III ФССП).

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 5 главы III ФССП).

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Объем соревновательной деятельности (количество в год)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	3	6	9	10	9
Отборочные	-	-	2	3	5	7
Основные	-	2	6	8	11	18

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 ФЗ).

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (пп. 15.3 главы VI ФССП).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пп. 3.4 Приказа № 634).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (пп. 15.1 главы VI ФССП).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-

тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 28 (на стр.106).

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом пункта 15 ФССП по виду спорта, приложений №2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП по виду спорта.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. (Указывается при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки). (пп. 15.1 главы VI ФССП)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (пп. 3.1 Приказа № 634)

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пп. 3.2 Приказа № 634);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п.3.3 Приказа № 634).

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п. 4 ч. 2 ст. 343 Федерального закона № 329-ФЗ).

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют

соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в	По	Согласовать с

	региональных антидопинговых мероприятий	назначению	ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1 -2 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1 -2 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА'	1 раз в год	Организации Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «лыжное двоеборье» (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона М 329-ФЗ).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа №999).

В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по лыжному двоеборью.

В качестве основных задач предполагается:

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

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с обучающимися на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки обучающегося с учетом возраста и квалификации обучающихся.

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

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

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

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

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны принимать участие в судействе соревнований в роли помощника судьи, помощника секретаря. Формой контроля должно быть выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории «юный судья», судья по спорту 3 категории.

Планы инструкторской и судейской практики указываются по этапам спортивной подготовки.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики			
Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы

	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные и ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п.4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение

медицинских осмотров лиц, обучающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа №1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа №1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н).

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам и годам спортивной подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Психологическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

На занятиях групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного обучающегося (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и

результаты выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе и др.).

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

Основной задачей психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Психологической подготовкой обучающегося можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки, и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

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

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

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

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

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
2. Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Таблица 10

Средства психологической подготовки

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

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивации к

высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижениях в цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности обучающегося в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного обучающегося возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность обучающегося к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного обучающегося, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на занятиях моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в занятие отдельные дополнительные задания на фоне ярко выраженной усталости. Проводить занятия в любую погоду (оттепель, мороз, метель).

Для воспитания смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при совершении прыжка.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать

Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то обучающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у обучающихся уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Восстановительные средства и мероприятия.

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

Педагогические средства восстановления

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение и содержание учебно-тренировочного процесса предполагающее:

- соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям обучающегося;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезо-циклах подготовки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;

- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами занятия);
- правильный выбор места проведения учебно-тренировочных занятий.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание.

Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы организма, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после занятий и соревнований.

Основные принципы питания:

1. Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок.
2. Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям.
3. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления.
4. Использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях.
5. Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.).
6. Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами.

7. Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.

8. Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик обучающегося, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

Таблица 11

Ориентировочные величины суточной потребности в основных пищевых веществах, витаминах и энергии

Возраст (лет)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)			
					А	В ₁	В ₂	С
11 - 13	3600	132	106	528	2,4	2,7	3,0	135
14 - 17	4600	157	148	627	3,1	3,5	3,8	173

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства энерготраты двоеборца составляют от 5000 до 6500 ккал в сутки в зависимости от этапа подготовки и габаритных размеров тела обучающегося.

Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением объема нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает.

В рационе обучающегося в общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 15-17%, жиров- 25 - 27%, углеводов – 57-60%.

В период высокоинтенсивных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать, что каждый прием пищи приводит к активизации обмена в результате процессов расщепления и переваривания пищевых веществ. Количество энергетических затрат сверх основного обмена увеличивается при расщеплении белков в среднем на 25%, жиров на 4%, углеводов – на 8%.

Основные требования к режиму и рациону питания в соревновательный период:

1. Не принимать никаких новых пищевых продуктов (по крайней мере, за неделю до соревнований). Все продукты, особенно пищевые добавки повышенной биологической ценности, должны быть апробированы заранее во время занятий или предварительных соревнований. Такое требование справедливо не только к самим продуктам, но и к способу их приема.

Обучающимся должно быть известно заранее, какая пища входит в рацион и когда ее надо принимать. Она должна сохранять и поддерживать высокий уровень спортивной работоспособности.

2. Избегать пресыщения во время еды. Есть часто, понемногу и ту пищу, которая легко усваивается.

3. Гарантия готовности к соревнованиям — нормальное или повышенное количество гликогена в мышцах и печени. Это состояние достигается увеличением потребления углеводов. Необходимо постепенно в течение недели до соревнования увеличивать потребление углеводов.

4. Употреблять легкую пищу в ночь перед соревнованием. Не пытаться насытиться в последние минуты.

При составлении рационов питания в соревновательный период необходимо учитывать время переваривания пищевых веществ в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для двоеборцев при двухразовых занятиях рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

Первый завтрак — 5%	Обед — 35%
Зарядка	Полдник — 5%
Второй завтрак — 25%	Вечернее уч.-тренир.занятие
Дневное уч.-тренир. занятие	Ужин — 30%

Минеральные вещества необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Некоторые минеральные вещества (макроэлементы) калий, натрий, кальций, магний, фосфор поступают с пищей и содержатся в организме в значительных количествах. Другие — железо, цинк, медь, кобальт, йод поступают в весьма малых количествах, хотя также играют важную физиологическую роль.

Регулярные учебно-тренировочные нагрузки оказывают существенное влияние на обмен большинства минеральных веществ, изменяя потребность в них организма.

Большинство микроэлементов содержится преимущественно в растительных продуктах (овощи, фрукты, крупы), железо содержится также в этих продуктах, но усваивается хуже, чем железо животных продуктов.

Дополнительным источником поступления минеральных веществ является вода. Минеральный обмен может быть улучшен включением в рацион минеральных вод. В случае необходимости применяют различные препараты, содержащие минеральные элементы, а также комплексы витаминов с минеральными веществами (компливит, глютамеvit, и др.). Так, в состав компливита в оптимальных профилактических дозах включены магний, фосфор, кальций и важнейшие микроэлементы: железо, медь, цинк, кобальт и др.

Биологически активные и пищевые добавки, витамины:

На основании многолетних исследований отечественных и зарубежных специалистов разработан системный подход к рациональному использованию пищевых субстратов, пищевых добавок и биологически активных веществ.

Основными задачами организации спортивного питания являются:

- оптимизация общей и специальной физической работоспособности обучающихся;
- ускорение восстановления и профилактика перенапряжения организма;
- ускорение климато-поясной адаптации и нормализация биологических ритмов, при перемещениях на большие расстояния;
- стабилизация иммунитета;
- регуляция массы тела;
- поддержание показателей гидратации и обмена основных минералов.

Принципы применения биологически активных веществ для решения целевых задач спортивной подготовки:

1. Антидопинговый принцип.

Специфика спортивной деятельности определяет запрет на использование любых средств и методов питания, которые относятся к перечню допингов.

2. Принцип соподчиненности решения педагогических (учебно-тренировочных и соревновательных) и медико-биологических задач в общей структуре подготовки обучающихся.

Согласно данному принципу целевые, этапные и текущие задачи учебно-тренировочного и соревновательного процессов определяют выбор конкретных средств и методов специализированного питания и формирования соответствующих программ, предназначенных для решения этих задач.

3. Принцип комбинированного применения биологически активных веществ на основе обратной связи:

При одновременном применении биологически активных и пищевых добавок их количество не должно превышать четырех, причем необходимо учитывать синергичность (взаимное усиление) воздействия отдельных добавок на организм обучающегося.

Витамин – С Витамин – Е Fe, Se

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств –

усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Физические средства восстановления.

Применение физических средств основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных занятиях аэробной направленности рекомендуются хвойные (50- 60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (учебно-тренировочное занятие или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны обучающемуся необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых занятиях), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12 - +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В

зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основным прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

III. Система контроля.

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «лыжное двоеборье»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжное двоеборье» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжное двоеборье»; изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжное двоеборье»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации, (п. 12 Примерной Программы по виду спорта).

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п. 5 Приказа № 634). Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «лыжное двоеборье» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП).

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12, 13, 14, 15.

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье»

№.п/п	упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив до года обучения
			мальчики	девочки	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более		
			6,2	6,4	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более		
			6,10	6,30	5,40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее		
			10	5	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		
			+2	+3	+3
1.5.	Челночный бег 3 х 10м	с	Не более		
			9,6	9,9	9,9

1.6.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	Не менее		14
			130	120	
1.7.	И.п. - 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 и.п.	Кол-во раз	Не менее		20
			20	17	
2. Нормативы специальной физической подгото					
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	Не менее		20
			25	20	

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжное двоеборье»

№. п /п	упражнения	Единиц а измере ния	Норматив	
			юноши	девушк и
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	Кол-во 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 x 10м	с	Не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			25	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский		

		спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжное двоеборье»

№. п /п	упражнения	Единиц а измере ния	Норматив	
			юноши	девушк и
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 x 10м	с	Не более	
			7,2	8,1
1.6.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	Кол-во раз	Не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			55	50
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «лыжное двоеборье»

№. п / п	упражнения	Единиц а	Норматив	
			юноши	девушк

		измерения		и
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
			8,05	9,55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 x 10м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	Кол-во раз	Не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			65	57
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «лыжное двоеборье».

Режим учебно-тренировочной работы является максимальным допустимым и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часа, на учебно-тренировочном этапе – 3 часа, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – 4 часа. При условии проведения двух и более тренировок в день – до 8 часов. В программе спортивной

подготовки предусмотрена самостоятельная работа обучающегося (теоретическая подготовка, ОФП, зарядка). Самостоятельная работа не входит в нагрузку тренера-преподавателя.

Учебно-тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);

увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);

- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;

- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;

- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в приближенных к соревновательным условиям;

- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-двоеборцев принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;

- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности учебно-тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала;

- использование различного рода технических средств и природных факторов.

При определении режима учебно-тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода.

Основной формой организации для групп начальной подготовки и групп учебно-тренировочного этапа является групповое тренировочное занятие.

Групповое тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной;
- основной;

- заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия) — организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка к выполнению нагрузок, формирование осанки, развитие координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных упражнений);

«психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

Основная часть (примерно 65-70% занятия) — изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, выполнение заданного объема лыжной и прыжковой подготовки (45-55% всего тренировочного занятия).

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия) - снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности; успокоение организма (активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем); психическое стимулирование (завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие); педагогическое заключение (краткая оценка деятельности и достижений обучающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения).

Обеспечение круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется следующим образом:

- за счет организации учебно-тренировочных сборов, являющихся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с утвержденным календарным планом;
- за счет самостоятельной работы лиц, проходящих спортивную подготовку по индивидуальным планам подготовки;
- за счет физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерей (центров), а также спортивно-образовательных центров и организаций оздоровительной кампании.

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки двоеборцев по годам обучения. На основании учебно-

тренировочного плана Программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочий план для каждой группы спортивной подготовки. В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются объем и интенсивность нагрузки.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в лыжном двоеборье.

Тактическая и теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Комплексная (интегральная) подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для лыжного двоеборья, развития тактического мышления и творческих способностей обучающихся, эффективного применения полученных на учебно-тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Соотношения видов спортивной подготовки указаны в таблице 16.

Таблица 16

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	49-56	44-53	44-52	28-33	27-33	22-27
Специальная физическая подготовка (%)	15-19	17-20	16-20	29-37	35-39	31-38

Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4-5	6-8	8-10	10-12	14-16
Техническая подготовка (%)	24-31	26-29	20-25	19-23	12-16	14-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Основные формы тренировочного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях (учебно-тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

Принцип комплексности программы предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности программы определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности программного материала для практических занятий предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки и с учетом индивидуальных особенностей обучающегося, разнообразие учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение поставленных задач.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса двоеборцев на этапах спортивной подготовки. Программа является основным государственным документом при проведении занятий в учреждении. Однако программа не рассматривается в качестве единственно возможного варианта планирования подготовки, так на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного основной формой тренировочного процесса является работа по индивидуальному плану подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания учебно-тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, врачебно-педагогический контроль.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- ✓ ☐ развитие личности обучающегося, утверждение здорового образа жизни;
- ✓ ☐ содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- ✓ ☐ подготовка двоеборцев высокой квалификации, резерва основного и юниорского составов сборной команды Республики Татарстан и России;
- ✓ ☐ воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых двоеборцев;
- ✓ ☐ привитие навыков гигиены и самоконтроля, навыков и умений в виде спорта;
- ✓ ☐ воспитание ответственности, гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к Родине, семье, окружающей природе.

Методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований:

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений. Как правило, способные ребята достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 8-10 лет специализированной подготовки. Настоящая программа основывается на общепринятых положениях спортивной подготовки, которые базируются на следующих методических принципах:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;

- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут использоваться следующие методические подходы:

- целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами);

- расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

В лыжном двоеборье распространяются общепедагогические принципы спортивной тренировки, отражающие закономерности подготовки и направляющие деятельность тренера-преподавателя и обучающихся к намеченной цели. Основными педагогическими принципами являются: принцип сознательности и активности, принципы наглядности, доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип прочности усвоения изучаемого материала и другие.

1. Принцип сознательности и активности.

Обучение технике и тактике в лыжном двоеборье невозможно без сознательной и активной деятельности обучаемого. Изучения новых знаний, относящихся к лыжному двоеборью, должно стать главным побуждающим фактором всех действий обучающихся различного возраста. Начиная с младшего возраста потребность к изучению элементов техники и тактики у обучающихся должна быть осознанной. Определены факторы, влияющие на мотивацию обучающихся при обучении двигательным действиям. Внешние факторы (сложность задания, актуальность изучаемого материала) определяют активность обучающихся. Внутренние факторы (степень понимания значимости задания, уровень

подготовленности) влияют на интерес к лыжному двоеборью и выполняемому заданию. Требования к реализации принципа сознательности и активности следующие:

а) обеспечить у обучающихся осмысленное отношение и устойчивый интерес к избранному виду спорта. Отсутствие устойчивого интереса к занятиям снижает эффективность физической подготовки обучающихся, особенно при выполнении самостоятельной работы по заданию тренера-преподавателя;

б) обучающиеся всех возрастов должны осознанно выполнять операции и действия учебно-тренировочной деятельности: ориентироваться в тренировочном задании; выделять смысл и условия решения поставленной задачи, решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия;

в) активно формировать и регулировать мотивы обучения. Для обеспечения всеобщей активности на занятиях следует соблюдать доступность задания для каждого обучающегося. Умеренная сложность задания часто является активизирующим фактором, легкие и невыполнимые задания снижают активность спортсменов, оптимально трудные - стимулируют.

2. Принцип наглядности.

Наглядность не сводится к простому показу объекта изучения. Тренеру-преподавателю необходимо сопровождать показ упражнений комментарием, организующим процесс восприятия у спортсменов и акцентирующим существенные признаки изучаемого объекта. В тренировочном процессе очень важно обеспечить переход от наблюдения единичных конкретных действий при выполнении технико-тактических упражнений к осознанию общих признаков, характерных для данной группы приемов. Применение принципа наглядности в процессе занятий формирует у обучающихся представления об изучаемом движении:

а) смысловой аспект представления дает ответ на вопрос для чего изучается действие;

б) технический аспект раскрывает, что и как надо делать при выполнении действия.

Представления о движении, сформированные на основе наблюдения, не всегда достаточны для изучения техники. Для формирования полноценного представления обучающийся не только должен увидеть, но и прочувствовать нужное ощущение правильного выполнения действия и запомнить его. При формировании технического аспекта представления об изучаемом действии принцип наглядности обучения осуществляется по правилу «от внешнего образа действия к образу его динамики».

3. Принцип систематичности.

Предусматривает систематичность занятий при организации учебно-тренировочного процесса. Рациональная последовательность обучения техническим действиям сокращает сроки изучения материала, планомерная физическая подготовка снижает травматизм и обеспечивает поступательный прирост подготовленности. Систематичность (последовательность и регулярность) наиболее наглядно реализуется в планировании учебно-тренировочного процесса обучающегося.

4. Принцип прочности усвоения материала.

Прочность усвоения — это результат учебно-тренировочного процесса, при котором программный материал основательно изучается и обучающиеся всегда в состоянии воспроизвести и применить его в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Прочность отражает устойчивость качества решения двигательной задачи. В учебно-тренировочном процессе необходимо создавать условия для запоминания.

а) Необходимо сформировать у обучающихся установку на запоминание и показать пути использования материала в предстоящей соревновательной деятельности. Осознанная установка на запоминание существенно увеличивает объем памяти и скорость запоминания.

б) Научить обучающихся приемам запоминания: повторение (тренировочное, предсоревновательное), кодирование информации, выработка визуального представления о технике (связь с предметами природы);

в) Постоянно повторять изучаемое действие, используя следующие различные формы повторения:

- начальное повторение — должно восстановить в памяти те знания, умения и навыки, которые понадобятся при изучении нового двигательного действия;

- текущее повторение — когда изучаемое техническое действие включается тренером-преподавателем в различные виды учебно-тренировочного процесса, а также служит элементом вновь изучаемых действий;

- периодическое (регулярное) повторение техники изученных приемов — проводится для дальнейшего их закрепления и совершенствования;

- заключительное повторение — систематизирует ранее изученные технические действия.

г) Обеспечить яркую, образную подачу содержания учебно-тренировочных заданий и высокий эмоциональный фон их восприятия.

5. Принцип научности.

Научность — отличительный признак системы подготовки. Организованная подготовка двоеборцев отличается от стихийной прежде всего научностью. Реализация принципа научности требует выполнения ряда условий:

а) изучаемые технические и тактические действия должны восприниматься в классическом варианте, освоив который, можно индивидуализировать технику;

б) обучающиеся должны быть ознакомлены только с достоверно установленными наукой фактами и знаниями (при обучении технике и развитии физических качеств это предполагает глубокое знание тренером-преподавателем техники и тактики и его способность обосновывать каждое требование к деятельности обучающихся законами педагогики, психологии, биомеханики);

в) в учебно-тренировочном процессе необходимо применять соответствующие термины, усвоение терминологии лыжного двоеборья является одной из важных задач подготовки. Следует избегать применения тренером-преподавателем различных терминов для обозначения одного объекта, или обозначения одним термином разнородных явлений.

6. Принцип доступности и индивидуализации.

Внедрение в практику положений этого принципа требует соответствия нагрузок, средств, методов и форм организации учебно-тренировочных занятий возрастным особенностям обучающихся и их двигательной подготовленности. Доступность физических упражнений зависит от возможностей обучающегося и степени трудности, возникающей при выполнении упражнений (координационной сложности упражнения, интенсивности, длительности и др.). Оптимальная мера доступности наблюдается при полном соответствии возможностей и трудностью упражнения. Для определения оптимальной меры доступности тренеру-преподавателю нужно знать функциональные возможности организма на различных этапах возрастного развития; влияние половых и индивидуальных особенностей, внешних условий на функциональные возможности организма обучающихся, а также рационально применять средства и методы спортивной подготовки с учетом возможностей обучающихся.

Доступность означает не отсутствие трудностей, а посильную степень преодоления их при мобилизации психических и духовных сил. Изменение границ доступного для обучающихся происходит в случае целенаправленной учебно-тренировочной деятельности. Известно, что новые двигательные умения и навыки возникают у обучающихся на базе ранее приобретенных, включая в себя их элементы. Одно из условий доступности — распределение материала занятий таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия было связано с последующими (преемственность). Другое условие — постепенность, т. е. переход от более легкого задания к более трудному.

Индивидуализация заключается в учете индивидуальных различий и в осуществлении индивидуального подхода. В учебно-тренировочном процессе в основном типичны такие ситуации:

а) один или несколько обучающихся в группе (особенно в младшем возрасте) имеют низкую физическую подготовленность и требуют от тренера-преподавателя индивидуальной дозировки нагрузки и применения большего количества специально-подготовительных упражнений в процессе изучения техники или повышения уровня общей физической подготовленности;

б) один или несколько обучающихся имеют более высокую физическую и техническую подготовленность, поэтому они выполняют более сложные задания тренера-преподавателя с более высокой нагрузкой.

Специфические принципы.

Специфические принципы — объективно существующие закономерности социального, медико-биологического, психологического и спортивно-педагогического характера, обуславливающие эффективность учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Существуют следующие ведущие специфические принципы, реализуемые в занятиях с обучающимися:

1. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и индивидуализации.

Направленность на высшие достижения осуществляется путем использования наиболее эффективных средств и методов тренировки, интенсификации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации факторов и условий, повышающих эффективность деятельности обучающихся (система восстановления и повышения работоспособности).

В тренировке направленность на максимально возможные достижения определяет все содержание учебно-тренировочной деятельности: целевую направленность и задачи, состав средств и методов, структуру учебно-тренировочного процесса, систему контроля и управления и др. Углубленная специализация характеризуется оптимальным распределением времени и усилий на совершенствование различных видов подготовленности. Индивидуализация предполагает учитывать возрастные особенности, уровень подготовленности и способности каждого обучающегося для разработки индивидуальных заданий.

2. Единство общей и специальной подготовки.

Специализация в лыжном двоеборье предполагает для обучающихся всестороннее развитие физических и личностных качеств, динамику уровня функциональных

возможностей организма. Спортивные достижения во многом зависят от разностороннего развития (в т. ч. и интеллектуального). Единство общей и специальной подготовки определяется единством организма (взаимосвязью органов и систем в процессе деятельности и развития) и взаимодействием сформированных умений и навыков. Спортивная тренировка является глубоко специализированным процессом и требует неразрывного сочетания общей и специальной подготовки (для обучающихся одинаково важны все стороны подготовленности). Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе изменяется на разных стадиях спортивного совершенствования. С увеличением стажа занятий и повышением спортивного мастерства возрастает объем упражнений из раздела специальной подготовки.

3. Непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Достижение высокого уровня различных сторон подготовленности требует регулярных и длительных занятий. В связи с этим, подготовка строится как многолетний и круглогодичный процесс; воздействие каждого учебно-тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, усиливая эффективность системы занятий. Разновременность восстановления различных функциональных резервов организма после учебно-тренировочных нагрузок позволяет соблюдать непрерывность учебно-тренировочного процесса.

4. Единство постепенности и предельности в наращивании учебно-тренировочных нагрузок.

Постепенное увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений и выражается в последовательном усложнении учебно-тренировочных заданий, выполняемых с учетом роста подготовленности обучающихся. Учебно-тренировочный процесс является рациональным, если стимулирует их гармоничное физическое развитие, усиливает оздоровительный эффект и оказывает положительное влияние на формирование их личности. Тренеру-преподавателю важно обеспечивать постепенность применения нагрузок для младшего возраста для поступательного роста их спортивных достижений.

5. Волнообразность динамики нагрузок.

Волнообразные колебания нагрузок свойственны динамике объема и интенсивности. Выделяются «волны»: малые (в микроциклах), средние (в мезоциклах тренировки), большие (в период больших циклов тренировки). С учетом соотношения параметров объема и интенсивности нагрузок обобщены рекомендации по их планированию в учебно-тренировочном процессе спортсменов:

а) чем меньше частота и интенсивность учебно-тренировочных занятий, тем продолжительнее этап прироста нагрузок (степень прироста невысокая);

б) чем плотнее режим нагрузок и отдыха в учебно-тренировочных занятиях и выше интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике;

в) на этапах значительного увеличения суммарного объема нагрузок снижается интенсивность и, наоборот, при увеличении суммарной интенсивности нагрузок снижается их объем.

6. Цикличность учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность строится на основе различных циклов, позволяющих систематизировать средства, методы, формы занятий. Элементы учебно-тренировочных воздействий систематически повторяются, их содержание изменяется с учетом задач подготовки. Каждый элемент учебно-тренировочного процесса взаимосвязан с другими элементами. Цикличность учебно-тренировочной деятельности основывается на закономерном чередовании этапов и периодов подготовки.

7. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

Успешность соревновательной деятельности базируется на единстве различных видов подготовленности обучающихся. Планируя участие в соревнованиях детей младшего возраста, тренеру-преподавателю необходимо обращать внимание на их индивидуальную подготовленность. Слишком частое участие юных обучающихся в соревнованиях часто приводит к травматизму, снижению интереса к лыжному двоеборью и «отсеву» более способных (но не менее «сильных», чем другие).

8. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

В занятиях с младшим возрастом тренеру-преподавателю не следует планировать узкоспециализированный учебно-тренировочный процесс и форсировать переход к повышенным учебно-тренировочным соревновательным нагрузкам. Для поступательного спортивного совершенствования требуется учитывать динамику развития организма обучающихся (в т. ч. и их личностное развитие).

Объем соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом учебно-тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем учебно-тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста обучающегося и индивидуальных особенностей его организма.

Соотношение соревновательных нагрузок и всего учебно-тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и

технической подготовки, приобретенные обучающимся в подготовительном периоде, необходимо увязывать с текущей формой в соревновательном периоде.

Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности обучающегося и календарным планом.

4.1. Программный материал для практических занятий

4.1.1. Организационно-методические указания для групп начальной подготовки

Задачи годового тренировочного цикла для групп начальной подготовки

1. Развитие общей выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, координации движений, устойчивости вестибулярного аппарата к статическим и динамическим нагрузкам.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Ознакомление с основами техники прыжка на лыжах.
4. Обучение отдельным элементам техники прыжка на лыжах.
5. Обучение технике прыжка в целом с трамплина К-5, К-15.
6. Изучение и совершенствование основной стойки разгона на трамплине и приземления. А так же изучение и совершенствование техники различных лыжных ходов.
7. Освоить навыки владения лыжами как снарядом и передвижение на гоночных и прыжковых лыжах;
8. Обучение умению схематично представлять и анализировать действия и движения, встречающиеся при передвижении на гоночных лыжах и прыжках на лыжах с трамплина.
9. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.
10. Привитие интереса к занятиям лыжным двоеборьем.

Таблица 17

Программный материал для групп начальной подготовки.

№ п/п	Учебно-тренировочный материал
Теория	
Общая физическая подготовка	
1	Общеразвивающие упражнения
2	Бег низкой интенсивности
3	Бег средней интенсивности

4	Бег высокой интенсивности
5	Наклоны вперед, назад, в стороны, вращения, гимнастический мост
6	Прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с поворотами, на одной и обеих ногах)
7	Приседания, отжимания, подтягивания
8	Упражнения на равновесие (на бревне, натянутом тросе, с использованием роликов, парные упражнения)
9	Кувырки, перевороты
10	Гимнастические упражнения
Специальная физическая подготовка	
	<i>Подводящие</i>
11	Имитация техники прыжков на лыжах с трамплина
12	Имитация лыжных ходов
	<i>Развивающие</i>
13	Упражнения для брюшного пресса
14	Упражнения, развивающие мышцы ног
15	Упражнения для мышц туловища
Техническая подготовка	
16	Повороты на месте
17	Одновременный бесшажный ход
18	Попеременный двухшажный ход
19	Прыжки на лыжах с трамплина К-5, К-15.
20	Поворот переступанием в движении
21	Спуск по неровному склону
22	Подъем «лесенкой» и «елочкой»
23	Упражнения на роликах
24	Перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске
25	Сгибание – разгибание коленей в движении при спуске на лыжах
26	Поворот на двух лыжах
27	Торможение упором и плугом в прямом и косом спусках на лыжах
28	Повороты упором и плугом
29	Боковое соскальзывание
30	Остановка разворотом лыж
31	Игры на лыжах
32	Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах
Участие в соревнованиях, сдача КПН	
33	Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований
34	Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке

Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка в занятиях с детьми школьного возраста – одно из важнейших условий будущей успешной специализации в лыжном двоеборье.

Совершенствование общей физической подготовки возможно только при комплексном использовании упражнений из различных видов спорта, при соответствующем их подборе и методике применения, с учетом этапов подготовки и возраста обучающихся.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Наклон туловища вперед и назад со сгибанием и разведением ног и движениями рук в различных направлениях. Наклоны туловища в стороны, повороты туловища с различными исходными положениями рук и ног. Сгибание и разгибание туловища, сидя на скамейке с закрепленными ногами. То же, лежа бедрами на скамейке. Лежа на спине,

поднимание ног под различными углами, то же с удержанием ногами отягощения (гантелей, набивных мячей и т.д.).

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

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

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

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

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

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

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

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

Акробатические упражнения. Группировка сидя, лежа и в приседе. Кувырки: вперед, назад, боком (выполняются быстро и медленно). Стойки: на лопатках, на голове,

на руках. Из упора присев перекаат назад в группировке и возвращение в упор присев. Перекаатом назад стойки на лопатках. Мост из положения лежа. Прыжки и кувырок вперед (с места и с разбега).

Упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, кольцах, брусках, коне, гимнастической скамейке, бревне и др.). Простейшие упоры, висы, подъемы, махи соскоки.

Различные упражнения на гимнастической скамейке, индивидуальные и с партнерами. Групповые упражнения с набивными мячами, булавами, гимнастическими палками. Простейшие прыжки через козла, коня и с гимнастического мостика и т.д.

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

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

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

Велосипед. Велосипедные прогулки по пересеченной местности.

Общая лыжная подготовка

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

Упражнение на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба обычная на носках с различными движениями рук. Бег с крестными шагами (левым) боком, вперед. Бег на носках спиной вперед. Бег по лесистой местности, по песку, кочкам. Ходьба и бег по мелководью. Наклоны (вперед, назад, влево, вправо) круговые и

вращательные движения туловища. Поочередные махи прямыми и согнутыми ногами (вперед, назад, влево, вправо).

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

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

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

Разучивание лыжных приемов осуществляют с использованием, главным образом, метода показа (принцип наглядности). Тренер-преподаватель должен сам показать упражнение или иметь в распоряжении демонстратора, способного правильно выполнить разучиваемое движение.

В зимний период главное внимание уделяют технике спусков и поворотов на лыжах. Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки детей. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены. Для исправления возникающих искажений в технике движений используют имитационные и специально-подготовительные (подводящие) упражнения.

С первых занятий особое внимание следует уделить, обучению обучающихся торможению, остановке и коньковому ходу. Умение остановиться после спуска способствует формированию уверенности обучающихся в своих силах, смелости. Освоение движения коньковым ходом необходимо не только для дальнейшего роста технического мастерства обучающихся, но и для формирования активного отношения к скорости. Для этого в занятия включают соревнования в движении коньковым ходом на отрезках 15—25 м. Соревнующиеся двигаются параллельно. В более старших группах, по мере освоения техники спуска на лыжах, соревнования могут проводиться как «гонка за лидером», когда один обучающийся старается догнать другого.

Техническая подготовка

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

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

Техника прыжка на лыжах с трамплина и средства для ее изучения и совершенствования:

Прыжки на лыжах с трамплина – классическое, целостно-динамическое упражнение, выполняемое лыжником на высоте 2-8 м со скоростью до 110 км/час в различных условиях погоды.

Требования к обучающемуся при выполнении прыжка на лыжах с трамплина:

1. Техническая подготовленность обучающегося к выполнению прыжка, состоящего из следующих элементов:

а) разгон – это умение выполнить стартовый бросок на лыжах с эстакады трамплина переменным шагом или прыжком, после чего своевременно принять низкую обтекаемую, удобную для себя стойку разгона со свободно вытянутыми руками назад: подъезжая к радиусу горы разгона, лыжник готовится к выполнению отталкивания, для чего, примерно за 13-15 метров от края стола он раскрепощает руки и чуть опускает их в слегка согнутом положении вперед; в момент выката к началу стола лыжник слегка приседает (как бы подпружинивает) в голеностопных суставах, подавая голень, как можно больше вперед. При выкате на стол отрыва лыжник производит отталкивание у самой кромки стола;

б) отталкивание – это умение, не потеряв ритма и темпа движения на столе, быстрым разгибанием в тазобедренном и коленном суставах оттолкнуться вместе с лыжами вперед-вверх под углом примерно 70-75° по отношению стола, создав при этом активным движением стопы положительную атаку к встречному потоку воздуха;

в) полет – здесь следует принять наиболее выгодное в аэродинамическом отношении положение туловища, примерно 35-40° по отношению к лыжам, положение самих лыж – 15-20° по отношению к встречному потоку воздуха, при этом руки остаются свободно вытянутыми вдоль туловища, голова слегка опущена, во второй половине полета спортсмен еще больше подает тело вперед, используя телом и лыжами встречные динамические потоки воздуха;

г) приземление – умение собранно, вместе с лыжами «подойти» к горе приземления с меньшим углом наклона, чем было при полете, в пределах 70-80 ° по отношению к той части горы, куда приземляется лыжник. При касании лыж снега, ноги развести: одну вперед, другую назад в положение разножки (классическая стойка «телемарк»), туловище при этом наклонить вперед под углом, примерно, 40-50°, руки слегка согнутые в локтях, вытянуты вперед в стороны;

д) выкат – умение сохранить динамическое равновесие на лыжах в стойке «телемарк» до конца контрольной отметки на площадке выката, а затем красиво и уверенно закончить движение на лыжах поворотом.

2. Морально-волевая подготовленность двоеборца.

Упражнения для развития и воспитания морально-волевых качеств:

- прыжки в глубину на мягкий грунт с высоты своего роста;
- прыжки на батуте вверх и с батута на грунт, на руки страхующего, прыжки на подкидной доске пружинного мостика;
- ходьба на ходулях, ходьба и бег по натянутому тросу, буму;
- прыжки в высоту через большую скакалку, козла, коня;
- прыжки в воду с метровой, двухметровой, трехметровой вышки-трамплина;
- прыжки с качелей в воду, на мягкий грунт, на руки страхующего;
- различные эстафеты с преодолением препятствия на воде, беговой дорожке, спортзале;
- спортивные игры коллективного и индивидуального характера;
- различные контрольные соревнования по бегу, прыжкам, лазанию и т.д.;
- спуски на лыжах в различных стойках с гор различной крутизны, спуски на одной лыже.

3. Общефизическая подготовка.

Здесь применяются упражнения на развитие и совершенствование ритмики, гибкости, ловкости, равновесия, силы, быстроты, выносливости, координации движений, грации, пластики, общеразвивающие упражнения гимнастического, легкоатлетического характера в положении стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, одиночные и парные, утреннюю гимнастику, ритмические танцы под музыку. Упражнения с теннисными, футбольными, волейбольными, баскетбольными мячами, скакалками, гимнастическими и лыжными палками на месте и в движении шагом, бегом, прыжками на одной, двух ногах:

- упражнения в метании и бросках теннисных, волейбольных мячей из различных исходных положений, в различных направлениях;
- ведение баскетбольного мяча одной, двумя руками, шагом, бегом;
- ведение футбольного мяча ногой, зигзагами между лежащими набивными мячами в шахматном порядке, эстафеты с мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке: сгибание и разгибание рук в упоре, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты вправо, влево, сидя на скамейке;
- попеременное поднимание рук, ног вверх, лежа животом на скамейке, приседание на одной ноге, на двух ногах, ходьба и бег по лицевой и тыльной стороне скамейки;
- висы и подтягивания на руках на гимнастической стенке, опускание и поднимание согнутых и прямых ног в висе спиной, лицом к стенке, лазание по стенке;
- упражнения на брусьях, низкой и высокой перекладинах, элементы подготовительного характера юношеского разряда по спортивной гимнастике в висе и упоре на руках;
- упражнения в лазании по канату, шесту с помощью ног и на руках;
- прыжки через гимнастического козла, коня с места, с разбега, ноги врозь, согнув колени, боком и т.д., прыжок с места на колени, соскок вперед с приземлением в разномычку.

ПРИМЕЧАНИЕ: приземление во время соскоков со всех снарядов, как правило, двоеборцы выполняют в стойку «телемарк».

- упражнения в ходьбе обычной, спортивной, беге по пересеченной местности (кросс) на дистанции 300-2000 м (после пробега отдых в виде ходьбы и упражнений, успокаивающих дыхание);
- упражнения в беге на короткие дистанции 10-30 м из различных стартов (больше всего с низких) с количеством повторений на одной тренировке 5-8 раз;
- прыжки в длину и высоту с места, разбега, прыжки в высоту с доставанием теннисного мяча, подвешенного к лыжной палке, двух-трех-многоскоки;

- подвижные игры: лапта, городки, «кошки-мышки», третий лишний, «взятие крепости», различные эстафеты и т.д.;

- спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, бадминтон, настольный теннис и т.п.

4. Специальные упражнения подготовительного характера с применением гимнастических снарядов, водоемов, опилочных дорожек, малых и больших скакалок, барьеров, лестницы, лонжи.

5. Упражнение подводящего характера без лыж и на лыжах с применением тренажеров и специальных зимних приспособлений.

ПРИМЕЧАНИЕ: при подборе подготовительных и подводящих упражнений основное внимание уделяется на их соответствие данному виду спорта; при выполнении упражнений добиваться от обучающихся ловкости, грациозности, непринужденности, ритмичности, пластичности, мягкости, раскованности.

При обучении элементам техники прыжков на лыжах рекомендуется следующая методическая последовательность:

- приземление,
- разгон,
- отталкивание,
- полет.

Такая последовательность обучения неслучайна, так как обучающийся после этого чувствуют себя намного устойчивее при спусках с гор на лыжах. В начале обучения все элементы прыжка выполняются на месте без лыж, затем на коротких лыжах без палок в средней, низкой, высокой стойках со склонов различной крутизны, выполнение стойки приземления с выдвижной ногой вперед «телемарк», на ровном месте без прыжка и прыжком вверх с опорой на палки, спуски на лыжах с выдвижением левой, правой лыжи без прыжка и после прыжка на длинной горе учебного склона с выполнением разножки через каждые 6-10 м, спуски на одной лыже со склонов различной крутизны: «пистолетиком» на правой, левой лыже, спуски на одной лыже в положении «стрельба с колена», коньковым шагом.

Изучение техники разгона начинается с выполнения стойки разгона без лыж и на лыжах, на месте и после отталкивания от опоры, спуском в стойке разгона на лыжах с гор различной крутизны и рельефа, то же после выполнения стартового броска шагом, прыжком.

Изучение и совершенствование техники отталкивания включают в себя спуски с гор различной крутизны в средней, низкой стойках, в стойке разгона с выполнением

отталкивания в заданных местах склона, обозначенных флажками и по звуковому сигналу тренера-преподавателя. Выполнение отталкивания с учебных снежных трамплинов (кочек) осуществляется на маленьких самодельных лыжах без креплений на руки страхующего тренера-преподавателя (самодельные короткие лыжи длиной в беговой конек падают в момент толчка лыжника, а сам лыжник имитирует полет на руки страхующего тренера-преподавателя).

Изучение техники полета:

- имитация положения полета прыгуна без лыж на различных опорах – буме, скамейке, на спине товарища, короткой и длинной лонже;
- изучение техники выхода в полет из низкой стойки разгона без лыж после отталкивания от твердых и пружинистых опор – скамейки, козла, коня, гимнастического мостика, пружинистой доски, трамплина для прыжков в воду, качелей;
- совершенствование техники выхода в полет и самого полета без лыж и на укороченных лыжах с помощью лонжы и страхующего тренера-преподавателя;
- изучение и совершенствование техники выхода в полет и полета на укороченных и прыжковых детских лыжах со снежных кочек, учебных склонов, учебных трамплинов.

На учебно-тренировочных занятиях по лыжной подготовке 25-30% необходимо отводить изучению и совершенствованию горнолыжной техники, 15-20% - лыжным гонкам.

Восстановительные мероприятия

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физической нагрузки и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

4.1.2. Организационно-методические указания для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Эффективность занятий на учебно-тренировочном этапе специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техники передвижений на беговых лыжах, прыжков с трамплина и физической подготовки обучающихся. 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 и скоростно-силовых качеств. Однако, стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств

подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности занятия.

Таблица 18

Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа 1 -3 годов обучения

№ п/п	Учебно-тренировочный материал
Теория	
Общая физическая подготовка	
1	Общеразвивающие упражнения
2	Бег низкой интенсивности
3	Бег средней интенсивности
4	Бег высокой интенсивности
5	Прыжки, многоскоки (на одной и на обеих ногах, вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением)
6	Наклоны, вращения
7	Приседания, отжимания, подтягивания
8	Акробатические упражнения
9	Упражнения на равновесие
10	Упражнения на гибкость
11	Упражнения на батуте
12	Упражнения на роликовых коньках
13	Плавание, прыжки в воду, игры в воде
14	Подвижные игры, эстафеты
15	Элементы спортивных игр
Специальная физическая подготовка	
	<i>Подводящие</i>
16	Имитация техники прыжка и отдельных элементов
17	Имитация техники лыжных ходов
	<i>Развивающие</i>
18	Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера-преподавателя принять определенную позу или выполнить заданное движение)
19	Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища
20	Упражнения для мышц таза
21	Упражнения для мышц ног
Техническая подготовка.	
22	Отработка техники отталкивания на имитационной тележке, тренажере
23	Отработка фазы полета на перекладине
24	Отработка фазы приземления
25	Прыжки с трамплина К-5, К-15, К-30, К-60
26	Спуски на одной лыже
27	Спуски на горнолыжном склоне
28	Перенос веса тела с ноги на ногу
29	Остановка разворотом лыж, передвижение коньковым ходом
30	Согласование работы рук с работой ног и туловища при прохождении трасс
31	Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах
Участие в соревнованиях, сдача КПН	
32	Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований
33	Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке
34	Инструкторская практика

Задачи годового учебно-тренировочного цикла для групп тренировочного этапа с первого года по третий год обучения:

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие профилирующих качеств лыжника-двоеборца (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение).
3. Совершенствование техники прыжка с трамплина К-5, К-15.
4. Совершенствование умения проходить трассы с разным рельефом на беговых лыжах.
5. Освоение техники прыжков на лыжах с трамплина К-30, К-60.
6. Совершенствование техники коньковых ходов на трассах различной сложности.
7. Совершенствование физических и волевых качеств обучающихся.
8. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.

Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса в группах учебно-тренировочного этапа первого, второго и третьего годов обучения.

При проведении учебно-тренировочных занятий с учебно-тренировочными группами 1-3 года необходимо руководствоваться тем, что при чрезмерной сложности интерес у детей пропадает и происходит неоправданный отсев, так же, как и при искусственном замедлении изучения нового материала. Такой подход требует индивидуализации обучения, исходя из способностей детей и уровня их спортивно-физкультурной подготовки. Не следует сдерживать детей, успешно овладевающих программным материалом, быстрее других продвигающихся вперед.

Основное внимание должно быть направлено на правильность исполнения основных элементов технических приемов на лыжах. Нельзя допускать закрепления технических погрешностей. Для совершенствования техники спусков и передвижения на лыжах широко применяются специально-подготовительные подводящие упражнения на старте, на финише, перед занятиями и в виде домашних заданий.

Увеличивают длину и сложность учебных трасс и мощность трамплина. Возрастает темп прохождения трасс.

При проведении занятий по общефизической подготовке следует использовать игровые формы проведения занятий, дополняя общеразвивающие упражнения, обеспечивая всесторонне физическое развитие и укрепление здоровья.

При проведении занятий в бесснежный период основное внимание уделяют развитию ловкости, гибкости, укреплению здоровья, развитию мышц, играющих важную роль при выполнении приемов двоеборья. После упражнений на силу выполняют упражнения на растягивание и расслабление мышц. Ни в коем случае нельзя увлекаться «накачиванием силы» в ущерб гибкости.

Рекомендуется больше использовать игровые методы на занятиях, включая игры и эстафеты, поддерживая на нужном уровне эмоциональный тонус. В целях совершенствования адаптационной ловкости при проведении подвижных и спортивных игр распределяют обучающихся по командам так, чтобы не создать «наигранных звеньев». С этой же целью используют в играх и упражнениях с мячами различные по величине и весу мячи, игры проводят на площадках с различным покрытием, вносят изменения в условия проведения игр.

Для совершенствования быстроты реакции и ориентирования в пространстве применяют упражнения и игры с мячами, встречные эстафеты, в которых пути участников пересекаются, упражнения, в которых то или иное движение выполняется по сигналу.

В летний период нужно организовать учебно-тренировочные сборы по специальной подготовке – изучение и совершенствование техники лыжного двоеборья на летнем покрытии, провести соревнования в кроссе и на роликовых коньках.

В июле – августе для всестороннего развития, укрепления здоровья, закаливания и расширения функциональных возможностей нужно проводить занятия по плаванию, обучая плаванию и прыжкам в воду. Тренер-преподаватель должен обеспечить успешное обучение детей плаванию и их безопасность, быть внимательным, используя подводящие упражнения для преодоления водобоязни и обучая спортивным способам плавания (кроль на груди, на спине, брасс). Следует помнить, что плавание является не только весьма нужным навыком, но и действенным средством совершенствования функции вестибулярного анализатора.

В осенний период (сентябрь – октябрь), используя специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), необходимо обеспечить укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие мышц, принимающих участие в выполнении прыжков на лыжах с трамплина и беговых упражнениях; создание правильного представления о технике лыжника-двоеборца, совершенствование функциональной физической подготовки обучающихся.

В ноябре начинают разучивание и совершенствование техники лыжника-двоеборца, используя подводящие упражнения без лыж и на лыжах. При объяснении техники следует больше пользоваться наглядностью. Для этого тренер-преподаватель

должен сам показать разучиваемое движение или иметь в своем распоряжении демонстратора.

Первоначальное обучение нужно проводить в облегченных условиях – на малой скорости, пологом и ровном склоне с безопасным выкатом, снежный покров не должен быть чрезмерно жестким или слишком мягким.

Включение элементов фигурного катания, игр и прыжков на лыжах в учебно-тренировочные занятия проводится не только с целью повышения эмоциональности тренировки, а как средство расширения двигательных возможностей обучающихся, совершенствования «баланса», точности восприятия направления и скорости движения, восприятия своего положения в пространстве.

Таким образом, в учебно-тренировочных группах учебно-тренировочный процесс уже носит более специфический характер, хотя общефизическая подготовка занимает еще много места. Следует отметить, что в зависимости от конкретных условий начало и сроки проведения занятий на лыжах в летнем и осеннем этапах подготовительного периода могут быть иными.

Восстановительные мероприятия

Для лучшего восстановления юных обучающихся используют педагогические средства путем рационального чередования физической нагрузки и отдыха, постепенного роста объема нагрузок при ограниченной интенсивности. После физических нагрузок желательно использовать различные формы активного отдыха – легкий бег, ходьбу, упражнения на расслабление, потряхивание. В период учебно-тренировочных сборов нужно наладить контроль за питанием (обеспечить полноценное и витаминизированное питание) и регулярным посещением душевой или бани.

Таблица 19

Программный материал для групп тренировочного этапа 4-5 годов обучения	
Учебно-тренировочный материал	
Теория	
Общая физическая подготовка	
1	Общеразвивающие упражнения
2	Бег низкой интенсивности
3	Бег средней интенсивности
4	Бег высокой интенсивности
5	Прыжки, многоскоки (на одной и на обеих ногах, вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением)
6	Наклоны, вращения
7	Приседания, отжимания, подтягивания
8	Акробатические упражнения
9	Упражнения на равновесие

10	Упражнения на гибкость
11	Упражнения на батуте и акробатические упражнения
12	Упражнения на роликовых коньках и лыжероллерах
13	Плавание, прыжки в воду, игры в воде
14	Подвижные игры, эстафеты
15	Спортивные игры
16	Велокросс по пересеченной местности
Специальная физическая подготовка	
	<i>Подводящие</i>
17	Имитация техники прыжка
18	Имитация техники лыжных ходов
	<i>Развивающие</i>
19	Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера-преподавателя принять определенную позу или выполнить заданное движение)
20	Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища
21	Упражнения для мышц таза
22	Упражнения для мышц ног, рук на специальных тренажерах
Техническая подготовка	
23	Отработка техники отталкивания на имитационной тележки, тренажере
24	Отработка фазы полета на перекладине
25	Отработка фазы приземления
26	Передвижение коньковым шагом
27	Спуски на одной лыже
28	Перенос веса тела с ноги на ногу
29	Прыжки с трамплина К-30, К-60, К-90.
30	Согласование работы рук с работой ног и туловища при прохождении дистанций различной сложности, включая элементы техники конькового хода
31	Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах
Участие в соревнованиях, сдача КПН	
32	Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований
33	Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке
34	Инструкторская практика
35	Судейская практика

Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа четвертого и пятого годов:

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие профилирующих качеств лыжника-двоеборца (скорость двигательной реакции, адаптационной ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, умение сохранять устойчивое положение).
3. Освоение техники прыжка с трамплина К-90.
4. Совершенствование умения проходить трассы с разным рельефом на беговых лыжах.
5. Совершенствование техники прыжков на лыжах с трамплина до К-60.
6. Совершенствование техники коньковых ходов.
7. Совершенствование физических и волевых качеств обучающихся.
8. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.

Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса в группах учебно-тренировочного этапа четвертого и пятого годов обучения:

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

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

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

Занятия следует проводить с использованием игровых форм, эмоционально, рационально чередуя физические упражнения. При развитии физических качеств в подготовительном периоде необходимо придерживаться следующих правил:

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

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

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

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

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

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

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

Восстановительные мероприятия

При проведении занятий используют педагогические средства восстановления. Для этого предусматривают достаточный для отдыха интервал между выполнением физических упражнений, рационально чередуют «нагрузочные» средства с методами активного отдыха. Например, после многоскоков используют легкий бег трусцой с упражнениями на расслабление.

В период сборов используют психологические средства восстановления: организуют культурный отдых, способствуя проявлению положительных эмоций (прослушивание любимой музыки, просмотр кинофильмов и др.) используют также медико-биологические средства восстановления (витаминация и др.) и физиотерапевтические средства (подводный массаж, душевые, парная и суховоздушная баня).

4.1.3. Организационно-методические указания для групп совершенствования спортивного мастерства

Основные цели этапа совершенствования спортивного мастерства.

Этап спортивного совершенствования в лыжном двоеборье совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта), а этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений учебно-тренировочной деятельности является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется. Обучающиеся используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом, особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Обучающийся должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в лыжном двоеборье.

Таблица 20

Программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Учебно-тренировочный материал
Теория	
Общая физическая подготовка	
1	Общеразвивающие упражнения
2	Беговые упражнения, кросс
3	Бег на коротких отрезках
4	Прыжки, многоскоки
5	Упражнения с отягощением
6	Приседания, отжимания, подтягивания
7	Упражнения на равновесие
8	Снарядовая гимнастика, акробатика
9	Упражнения на гибкость
10	Спортивные и подвижные игры
11	Велоспорт
12	Плавание, прыжки в воду
Специальная физическая подготовка	
13	Специальные упражнения
14	Прыжки с двух ног на две
15	Прыжки типа тройного (короткие и длинные отрезки)
16	Имитация техники прыжка
17	Имитация техники лыжных ходов с лыжными палками
18	Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера-преподавателя принять определенную позу или выполнить заданное движение)

19	Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища
20	Упражнения для мышц таза
21	Упражнения для мышц ног
22	Упражнения на тренажерах
Техническая подготовка	
23	Горнолыжная подготовка
24	Передвижение на гоночных лыжах
25	Спуски с горы приземления
26	Отработка техники отталкивания на имитационной тележке, тренажере
27	Отработка фазы полета на перекладине
28	Отработка фазы приземления
29	Передвижение коньковым шагом
30	Спуски на одной лыже
31	Перенос веса тела с ноги на ногу
32	Остановка разворотом лыж
33	Согласование работы рук с работой ног и туловища при прохождении дистанций
34	Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах
35	Прыжки на лыжах с трамплина юноши до К-120, девушки до К-90
Участие в соревнованиях, сдача КПН	
36	Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований
37	Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке
38	Инструкторская практика
39	Судейская практика

Задачи годового тренировочного цикла для групп совершенствования спортивного мастерства:

1. Развитие быстроты и укрепление опорно-связочного аппарата нижних конечностей.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Развитие общей выносливости и специальной силы.
4. Совершенствование техники отталкивания.
5. Совершенствование техники приземления.
6. Совершенствование техники прыжков с трамплина К-90.
7. Углубленное изучение прыжков с трамплина К-120 (юноши).
8. Развитие профилирующих качеств лыжника-двоеборца (скорость двигательной реакции, выносливости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение).
9. Совершенствование умения проходить трассы с разным рельефом на беговых лыжах.
10. Совершенствование техники коньковых ходов.
11. Развитие ловкости и координации движений.
12. Поддержание уровня развития скоростно-силовой подготовленности.
13. Поддержание достигнутого уровня развития выносливости.

Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства:

Общая физическая подготовка

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основными средствами ОФП являются: упражнения скоростно-силовой направленности, выполняемые в различных условиях (прыжки через препятствия, многоскоки, упражнения на тренажерах, упражнения с отягощениями); упражнения направленные на развитие силы и силовой выносливости (упражнения на тренажерах, динамические упражнения с отягощениями 30–40%, 50–60%, 80–90% от максимального усилия, статические упражнения и т.д.); упражнения направленные на развитие координационных способностей (гимнастические и акробатические упражнения), упражнения направленные на развитие аэробной производительности, в первую очередь экономичности аэробного механизма энергообеспечения (бег в сочетании с имитацией и ходьбой по пересеченной местности, велокросс, плавание, гребля и т.д.).

Специальная физическая подготовка

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в подготовке лыжников-двоеборцев преобладают специальные тренировочные средства.

На летне-осеннем этапе годичного цикла прыжковая подготовка квалифицированных двоеборцев осуществляется на трамплинах различной мощности с искусственным покрытием, в занятии широко используются бег по пересеченной местности, лыжероллеры и роликовые коньки, значительный объем работы выполняется с интенсивностью близкой к соревновательной.

На осенне-зимнем этапе годичного цикла и в соревновательном периоде прыжковая подготовка осуществляется на трамплинах К – 70, К – 90 у девушек, и К-70, К-90, К – 120 у юношей.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства существенно увеличивается объем соревновательных нагрузок. Основная гоночная подготовка осуществляется на трассах с большим перепадом высот. Значительное время уделяется развитию силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса (передвижение на лыжах без палок, передвижение одновременными ходами). Основное внимание уделяется интенсивным тренировкам (на уровне ПАНО, на около соревновательной скорости).

Техническая подготовка

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

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника-двоеборца, пока последний стремится к улучшению своих результатов. Педагогические задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства сводятся к следующим:

- 1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника-двоеборца;
- 2) обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) в процессе лыжной гонки;
- 3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма обучающегося в процессе лыжной гонки.

Совершенствование технического мастерства в прыжках с трамплина осуществляется непосредственно при выполнении основного объема прыжковой работы на трамплинах (К – 90, К – 120).

Учебно-тренировочный процесс должен быть ориентирован, прежде всего, на достижение индивидуально-оптимального комплекса последовательных движений включаемых в прыжок с трамплина (фаза отрыва, взлет, положение полета). Оптимальная комбинация высокой скорости вертикального отрыва, большой вращательной скорости, большого вращательного импульса при отрыве и маленького угла между двоеборцем и лыжами на высоте 17 – 20 метров после отрыва создают условия для далекого прыжка. Так же необходимо ориентировать обучающегося на лучший уровень управления движением в среднем отрезке полета, более широкое ведение лыж в воздухе. Применять целевые имитирующие упражнения для напряженного положения ног и для удержания лыж.

Для совершенствования техники передвижения на лыжах в процессе гонки в подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые коньки). С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У двоеборцев, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Восстановительные мероприятия

В учебно-тренировочном процессе используют педагогические средства восстановления, рационально распределяя тренировочные средства и используя периоды отдыха, чередуя упражнения различной интенсивности и продолжительности. После силовых упражнений, многоскоков и приседаний применяют упражнения на растягивание мышц и расслабление.

В период учебно-тренировочных сборов используют психологические средства восстановления: организуют культурный отдых, способствуя проявлению положительных эмоций (прослушивание любимой музыки, просмотр кинофильмов и др.) используют также медико-биологические средства восстановления (витаминизация и др.) и физиотерапевтические средства (подводный массаж, душевые, парная и суховоздушная баня).

4.1.4. Организационно-методические указания для групп высшего спортивного мастерства

Основные цели этапа высшего спортивного мастерства:

1. Укрепление здоровья.
2. Повышение уровня теоретических знаний.
3. Совершенствование основных элементов техники лыжного двоеборья.
4. Совершенствование соревновательного опыта в стартах высокого ранга.
5. Попадание в состав спортивной сборной России.

Таблица 21

Программный материал для групп высшего спортивного мастерства

№ п/п	Учебно-тренировочный материал
Теория	
Общая физическая подготовка	
1	Общеразвивающие упражнения
2	Беговые упражнения, кросс
3	Бег на коротких отрезках
4	Прыжки, многоскоки
5	Упражнения с отягощением
6	Приседания, отжимания, подтягивания
7	Упражнения на равновесие

8	Снарядовая гимнастика, акробатика
9	Упражнения на гибкость
10	Спортивные и подвижные игры
11	Велоспорт
12	Плавание, прыжки в воду
Специальная физическая подготовка	
13	Специальные упражнения
14	Прыжки с двух ног на две
15	Прыжки типа тройного (короткие и длинные отрезки)
16	Имитация техники прыжка
17	Имитация техники лыжных ходов с лыжными палками
18	Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера-преподавателя принять определенную позу или выполнить заданное движение)
19	Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища
20	Упражнения для мышц таза
21	Упражнения для мышц ног
22	Упражнения на тренажерах
Техническая подготовка	
23	Горнолыжная подготовка
24	Передвижение на гоночных лыжах
25	Спуски с горы приземления
26	Отработка техники отталкивания на имитационной тележке, тренажере
27	Отработка фазы полета на перекладине
28	Отработка фазы приземления
29	Передвижение коньковым шагом
30	Спуски на одной лыже
31	Перенос веса тела с ноги на ногу
32	Остановка разворотом лыж
33	Согласование работы рук с работой ног и туловища при прохождении дистанции
34	Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах
35	Прыжки на лыжах с трамплина до К-120
Участие в соревнованиях, сдача КПН	
36	Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований
37	Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке
38	Инструкторская практика
39	Судейская практика

Задачи годового тренировочного цикла для групп высшего спортивного мастерства:

1. Развитие быстроты и укрепление опорно-связочного аппарата нижних конечностей.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Развитие общей выносливости и специальной силы.
4. Совершенствование техники отталкивания.
5. Совершенствование техники приземления.
6. Совершенствование техники прыжков с трамплинов мощностью до К-120.
7. Совершенствование техники отдельных элементов прыжка (отталкивание, полет, приземление).

8. Развитие профилирующих качеств лыжника-двоеборца (скорость двигательной реакции, выносливости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение).

9. Совершенствование умения проходить трассы с разным рельефом на беговых лыжах.

10. Совершенствование техники коньковых ходов.

11. Развитие ловкости и координации движений.

12. Поддержание уровня развития скоростно-силовой подготовленности.

13. Поддержание достигнутого уровня развития выносливости.

Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства:

Важным вопросом построения учебно-тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании учебно-тренировочных нагрузок различной направленности на учебно-тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение обучающихся стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами, учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется. Обучающиеся используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

Факторы, определяющие достижение высокого спортивного результата в лыжном двоеборье.

Рациональное построение тренировки начинается с определения ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность выступлений лыжников-двоеборцев в соревнованиях.

Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

- морфофункциональными показателями;
- физической (функциональной) подготовленностью;
- психологической подготовленностью;
- эффективностью и экономичностью спортивной техники и тактической

подготовленностью.

Обобщая научные данные, можно констатировать, что в лыжном двоеборье на этапе высшего спортивного мастерства наиболее значимыми факторами, определяющими физическую работоспособность обучающегося, являются возможности биоэнергетических систем организма, личностно-психические качества, уровень технико-тактической подготовленности и морфологические особенности строения тела обучающегося.

Важнейшим результатом длительной систематической тренировки является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение организма энергией при напряженной мышечной деятельности. Высокому уровню тренированности присуща совершенная регуляция функционирования систем организма, координация движений и большая эффективность выполнения специфической работы.

Очевидно, что высокая специальная выносливость (работоспособность) двоеборца является интегральным качеством, включающим значительное количество компонентов физической подготовленности и функционального состояния обучающегося. Таким образом, недостаточный уровень развития любого значимого показателя может отрицательно сказываться на спортивном результате.

Принимая во внимание важность мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергосбережения, нельзя забывать, что двоеборцу постоянно приходится преодолевать сопротивление внешней среды. Поэтому для сохранения и тем более для повышения соревновательной скорости необходимо на протяжении длительного времени поддерживать высокий уровень развиваемых физических усилий.

Методические принципы спортивной подготовки

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки лыжников-двоеборцев на этапах высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);
- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат обучающегося на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности обучающегося;
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства обучающегося в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в учебно-тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углубленная индивидуализация учебно-тренировочного и соревновательного процесса;
- стабилизация объемов учебно-тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверх соревновательной напряженности;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция учебно-тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием обучающегося.

Так как длительность выступлений двоеборцев на уровне высших достижений в лыжном двоеборье различна и составляет от одного до трех- четырех олимпийских циклов, при долгосрочном планировании подготовки необходим строго индивидуальный подход. Практика показывает, что двоеборцы, находящиеся на этапе высшего спортивного мастерства, хорошо адаптируются к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Как правило, ранее применявшимся вариантами планирования тренировочных нагрузок, методам и средствам учебно-тренировочного процесса не удастся добиться прогресса и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому следует варьировать средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, а также новые тренажерные устройства, дополнительные средства, стимулирующие работоспособность.

Техническая подготовка

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

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

Педагогические задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

1. Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника-двоеборца.
2. Обеспечение максимальной согласованности двигательной вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.).
3. Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма обучающегося в процессе соревнований.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями.

С выходом на снег совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающий 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях трассы с различным профилем. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

У обучающихся, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

Учебно-тематический план указан в таблице 22.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения / свыше одного года обучения (мин): 360-720 / 540-1080			
	История возникновения вида спорта и его развитие	40-80 / 60-120	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Антидопинг. Важные факты и основные моменты.	40-80 / 60-120	октябрь	Что такое допинг. Что такое РУСАДА. Что такое запрещенная субстанция.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	40-80 / 60-120	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	40-80 / 60-120	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	40-80 / 60-120	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	40-80 / 60-120	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	40-80 / 60-120	июнь	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.
	Режим дня и питание обучающихся	40-80 / 60-120	июль	Распорядок дня и учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	40-80 / 60-120	август	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе обучения (мин) : 1год- 720-1500, 2год- 840-1740, 3 год- 960-1980, 4 год- 1140-2280, 5 год- 1200-2400.			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	80-166, 96-196, 112-220, 132-256, 136-272.	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
	Антидопинг.	80-166, 93-193, 106-220, 126-253, 133-266.	октябрь	Что такое ВАДА. Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных субстанций.
	Режим дня и питание обучающихся	80-166, 93-193, 106-220, 126-253, 133-266.	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	80-166, 93-193, 106-220, 126-253, 133-266.	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	80-166, 93-193, 106-220, 126-253, 133-266.	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	80-166, 93-193, 106-220, 126-253, 133-266.	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	80-166, 93-193, 106-220, 126-253, 133-266.	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	80-166, 93-193, 106-220, 126-253, 133-266.	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	80-166, 93-193, 106-220, 126-253, 133-266.	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства (мин): 1год- 1500-3000 / свыше года- 1740-3480			

Этап совершенство вания спортив ного мастерс тва	Антидопинг	250-500 / 290-580	сентябрь	Информация о местонахождении. Терапевтическое использование. По каким критериям спортсмена отбирают для прохождения процедуры допинг-контроля.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	250-500 / 290-580	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	250-500 / 290-580	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	250-500 / 290-580	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	250-500 / 290-580	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	250-500 / 290-580	Февраль- май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства (мин): 1980-3960			
	Антидопинг	396-792	сентябрь	Тестирование. Стадии допинг-контроля. Обработка результатов.
	Социальные функции спорта	396-792	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	396-792	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	396-792	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	396-792	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам со соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных

			мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжное двоеборье» основаны на особенностях вида спорта «лыжное двоеборье» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «лыжное двоеборье», по которым осуществляется спортивная подготовка. (п. 7 главы V ФССП).

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжное двоеборье» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана. (п. 8 главы V ФССП по виду спорта).

К Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. (п. 9 главы V ФССП);
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня. (п. 10 главы V ФССП);
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта. (п. 11 главы V ФССП).

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер» утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих (далее – ЕКСД), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (Зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации: работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в

соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказа № 999).

6.2. Материально-техническое обеспечение и инфраструктура

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие трамплина для прыжков на лыжах;
- наличие лыжной трассы;
- наличие лыжероллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой; обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки должны соответствовать таблице 23. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование обучающихся, представлен в таблице 24, спортивная экипировка представлена в таблицах 24-26.

Таблица 23

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование оборудования и 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	бревно гимнастическое	штук	1
4	брусья гимнастические	штук	1
5	весы медицинские (электронные)	штук	2
6	видеокамера высокоскоростная	штук	1
7	гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	пар	1
8	гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	5
9	доска информационная магнитно-маркерная	штук	5
10	жгут резиновый спортивный	штук	4
11	жилет с отягощением	штук	10
12	измеритель скорости ветра	штук	1
13	канат спортивный	штук	1
14	коврик гимнастический	штук	10
15	конь гимнастический	штук	1
16	крепления для гоночных лыж	пар	10
17	крепления для лыж для прыжков с трамплина	пар	10
18	лыжероллеры	пар	10
19	лыжи гоночные	пар	10
20	лыжи для прыжков с трамплина	пар	10
21	маска-респиратор	штук	5
22	мат гимнастический	штук	10
23	мостик гимнастический	штук	2
24	мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
25	Мяч баскетбольный	штук	1
26	мяч волейбольный	штук	1
27	мяч футбольный	штук	1
28	накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
29	откатчик для установки скоростных характеристик лыж (электронный)	комплект	2
30	палки для лыжных гонок	пар	10
31	перекладина гимнастическая	штук	1
32	рулетка металлическая (50м)	штук	1
33	пояс утяжелительный	штук	10
34	секундомер электронный	штук	4
35	скакалка гимнастическая	штук	10
36	скамья гимнастическая	штук	10
37	снежный генератор (пушка)	штук	2
38	станок для подготовки лыж	штук	2
39	стенка гимнастическая	штук	2
40	стол опорный для подготовки лыж	штук	2
41	термометр для измерения температуры воздуха (наружный)	штук	4
42	утюг для смазки лыж	штук	2
43	утяжелители для ног	пар	10
44	штанга тяжелоатлетическая (комплект 185 кг)	штук	2
45	щетки для обработки лыж	штук	2
46	электромегафон	штук	2

Таблица 24

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование			Этапы и годы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		единица измерения	Расчетная единица				

				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Вставки для прыжковых ботинок	комп лет	На обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Клипсы для прыжковых креплений	комп лет	На обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
3	Крепления лыжные	пар	На обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4	Крепления лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	На обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	5	1
5	Лыжероллеры	пар	На обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Лыжи гоночные	пар	На обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	4	1
7	Лыжи для прыжков с трамплина	пар	На обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	6	1
8	Палки для лыжных гонок	пар	На обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	4	1
9	Парафин лыжный	упако вка	На группу	30	1	30	1	30	1	30	1
10	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	комп лект	На группу	-	-	15	1	15	1	20	1
11	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	На группу	-	-	15	1	15	1	20	1
12	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	На группу	-	-	15	1	15	1	20	1
13	Пятка для прыжковых креплений	штук	На обучаю щегося	-	-	15	1	15	1	20	1
14	Столбики для прыжковых креплений	штук	На обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
15	Усилитель лыжный (30гр) (для различной температуры)	комп лект	На группу	-	-	10	1	10	1	20	1

Таблица 25

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	ботинки лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	10

2	ботинки лыжные для свободного стиля	пар	10
3	комбинезон для лыжных гонок	штук	10
4	комбинезон для прыжков на лыжах с трамплина	штук	10
5	очки защитные для прыжков на лыжах с трамплина	штук	10
6	очки солнцезащитные	штук	10
7	чехол для лыж	штук	10
8	шлем для прыжков на лыжах с трамплина	штук	10
9	нагрудные номера	штук	200

Таблица 26

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	единица измерения	Расчетная единица	Этапы и годы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки лыжные для свободного стиля	пар	На обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Ботинки лыжные для прыжков на лыжах с трамплина	пар	На обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Комбинезон для лыжных гонок	пар	На обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Комбинезон для прыжков на лыжах с трамплина	пар	На обучающемся	-	-	1	2	2	1	3	1
5	Коньки роликовые	комплект	На обучающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
6	Костюм ветрозащитный	штук	На обучающемся	-	-	1	3	1	2	1	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающемся	-	-	1	2	1	2	1	1
8	Очки защитные для прыжков на лыжах с трамплина	штук	На обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Очки солнцезащитные	штук	На обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Перчатки для прыжков на лыжах с трамплина	пар	На обучающемся	-	-	1	2	2	1	3	1
11	Перчатки лыжные	пар	На обучающемся	-	-	1	1	2	1	3	1
12	Термобелье	комплект	На обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
13	Фильтры для очков защитных для прыжков на лыжах с трамплина	штук	На обучающемся	-	-	2	1	2	1	4	1
14	Чехол для лыж	штук	На обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1

15	Шлем для прыжков на лыжах с трамплина		На обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
----	---------------------------------------	--	----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

К инвентарю и оборудованию относится все, что обучающийся имеет при себе во время соревнования, официальной или неофициальной тренировки. К инвентарю относятся: лыжи, палки, крепления, ботинки для беговых лыж, лыжи для прыжков с трамплина, ботинки для прыжков с трамплина, очки, шлем, комбинезон для прыжков, одежда, а также вспомогательные принадлежности относящиеся к экипировке.

Оборудование для соревнований по лыжному двоеборью:

1. Прыжковые лыжи с трамплина.

1.1. определение

Прыжковые лыжи изготавливаются специально для использования на лыжных трамплинах. Их конструкция приспособлена к требованиям прыжков на лыжах с трамплина.

1.2. ограничения

1.2.1 геометрические характеристики-

1.2.1.1 длина лыж:

В соответствии с соотношением массы тела и роста ($ИМТ = \text{масса тела} / \text{высота}^2$ в кг/м-2). Однако максимальная длина лыж составляет 145 % от общей высоты тела обучающегося, основанная на минимальном ИМТ 21 для женщин и 21 для мужчин.

Для двоеборцев с менее чем минимальным ИМТ градуировочная таблица составляет 0,125 ИМТ.

Исключение: для юношеских соревнований максимальная длина лыж ограничена 140 % от высоты тела (никакая формула ИМТ не будет применена).

1.2.1.2 ширина профиля:

Кривизна от А через В до С указывает на форму лыжной стороны. Эта кривизна должна быть одинаковой с обеих сторон и симметричной по отношению к центральной линии лыжи. В качестве максимума используется линейное соединение от А до В, а также учитывается, что В - С должно выглядеть как прямая линия. Минимальная ширина рабочей поверхности в точке балансировки 95 мм, максимальная ширина 105 мм. Кромки должны образовывать угол 90° к рабочей поверхности и верхней части поверхности по всей длине лыжи. Закругленные сверху-вниз края не должны быть больше 2 мм. Разница между вышеупомянутым измерением величины ширины наконечника лыжи и хвоста лыжи не должна превышать 5 мм.

1.2.1.3 контур, длина и высота «лопаты»:

Наконечник лыжи может быть индивидуально модифицирован до тех пор, пока он остается симметричным и центрируется к средней части, минимальным расстоянием до центра рассматривается грунт толщиной 30 мм.

1.2.1.4 контур «хвоста»:

Согласно эскизу. Максимальная высота 10 мм

1.2.1.5 рабочая поверхность:

Ходовая поверхность должна быть плоской и может иметь тонкую базовую структуру в виде продольных направляющих. За исключением канавок, вся основание поверхности не может иметь никаких дополнительных форм. Там может быть одна или несколько канавок; однако общая измеренная площадь поверхности всех канавок не должна превышать 50% минимальной ширины лыжи. Ширина размер одной канавки не должна превышать 10 мм. Основание должно быть из полиэтиленового материала.

1.2.2 форма и гибкость-

Аэродинамические покрытия на наконечниках, а также плавники в виде стабилизаторов со всех сторон не допускаются. Дизайн, который делает желаемый аэродинамический изгиб, возможный во время полета, не допускается. В противном случае нет никаких ограничений в отношении жесткости во всех классах лыж. Верхняя поверхность лыжи должна быть гладкой и ровной.

1.2.3 масса-

Одна немонтированная лыжа должна иметь минимальный вес, соответствующий ее длине (вес в кг приводит к длине лыжи в СМ: напр. 250 см = 2,50 кг, 262 см = 2,62 кг). Свинцовые грузики, используемые для балансировки центра тяжести не учитываются (см. 1.2.6.2).

1.2.4 строительство-

1.2.4.1 Лыжные компоненты:

Торсионная коробка: никаких ограничений по материалу и размерам.

Края: см. 1.2.1.2.

1.2.5 долговечность-

Прыжковая лыжа должна иметь прочность удержания винта 1600 Н в площади крепления переплета.

1.2.6 дополнительное оборудование-

1.2.6.1 не допускается использование дополнительного оборудования, которое:

а) использует чужеродную энергию (нагреватели, химическую энергию,

аккумуляторы, электрические батареи, механические вспомогательные средства и

т. д.);

б) вызывает или намеревается вызвать изменения во внешних условиях окружающей среды, а так же

конкуренция в ущерб другим конкурентам (переход на трассу или снег);

в) увеличивает риск получения травм пользователями или другими лицами.

1.2.6.2 дополнительные веса:

Допускаются дополнительные веса для балансировки центра тяжести.

2. Прыжковые лыжные крепления.

Предохранительные крепления в прыжках с трамплина функционируют как ограничители деформации. То есть, эти устройства переводят специфические требования, возникающие во время движения на лыжах, в приемлемое состояние- предел, и когда этот предел превышен, они освобождают свою «твердую хватку». Дополнительные устройства, создающие внешнюю энергию любого вида в качестве вспомогательного средства для взлета- запрещены. Полная система привязки должна быть смонтирована таким образом, чтобы при прыжке на лыжах с трамплина обувь крепилась к лыжам симметрично, параллельно и центрально к основанию лыжи по направлению движения. После закрепления передней части прыжкового ботинка, данная часть обвязки должна оставаться неподвижной и горизонтальной по отношению к верхней поверхности лыжи. Очертания клина каблука подошвы ботинка, не должна выступать за боковые стенки прыжковой лыжи.

2.1 связующие клинья-

Связующие клинья допускаются для улучшения положения двоеборца. Высота подошвы ботинка и связующего клина не должна превышать 70 мм.

2.2 монтаж креплений-

Крепления должны быть смонтированы таким образом, чтобы максимум 57% всей длины лыж использовались бы в качестве передней части. Измеряется это от кончика лыжи (с кривизны лопаты) до крышки ботинка (кожаной части, где 57% будут округлены до полных сантиметров).

3. Ботинки для прыжков на лыжах с трамплина.

Размер и форма обуви должны соответствовать размеру и форме стопы. Изменение формы ботинка с целью достижения большего аэродинамического эффекта не допускаются.

Так подошва ботинка не должна превышать 45 мм.

4. Костюмы для прыжков на лыжах с трамплина.

Все части костюма для прыжков с трамплина должны быть изготовлены из одного и того же материала (см. 4.2) и должны демонстрировать одинаковую

воздухопроницаемость снаружи во внутрь и снаружи вывернутыми на изнанку. Костюм должен закрываться с помощью молнии, расположенной в центре передней части. Закрытый ремешок на молнии не должен превышать конец воротника на 1,5-5 см. Так максимальная длина молнии должна заканчиваться не менее чем на 10 см перед поперечной частью из промежности. Ширина этой молнии не может превышать 15 мм. Во время прыжка молния должна быть полностью закрыта. Конструкция самого костюма (швы) должна соответствовать изображению "Лыжные прыжковые костюмы".

Костюм должен плотно прилегать к любой части тела. Измеренное значение окружности любой нерастянутой части костюма не должна превышать соответствующее измерение частей тела. При этом не допускается фиксировать рукава к воротнику, а костюма к перчаткам.

Исключения составляют:

- приспособить посадку костюма вокруг ботинка с максимальным допуском 10 см. Этот допуск может начинаться с плотно прилегающей детали ниже колена с переходом к нижнему подолу ножной панели.

- приспособить посадку костюма вокруг перчатки с максимальной допуском 4 см. Этот допуск задается для последних 10 см рукава.

Дополнительное ограничение:

- Допускается маркировка костюма (для измерения и контроля).
- Толщина всех частей костюма должна быть одинаковой.
- Дополнительная химическая (газообразная, жидкая или твердая) или механическая обработка материала или костюмов - допускается.

- Разница в высоте между передней и задней частью воротника может быть не более 5 см (см. иллюстрацию - метки X1 и X2).

- Наружные складки и подкладка не допускаются.

- Для фиксации ноги допускается только один фиксированный (нерегулируемый) ремень на костюме вокруг лыжного ботинка. Ремешок состоит из одного сплошного куска ткани без клипс, пряжек или других средств креплений. Фиксация ремешка должна быть произведена на подоле изделия костюма, в середине боковых швов ножных панелей (см. иллюстрацию-маркировка S).

- Длина рукава должна доходить до лучезапястного сустава. Нижний край рукава отрезан равномерно и не имеет интегрированного отверстия для пальцев.

- Все рубцы на рукаве должны обладать теми же физическими материальными характеристиками.

- Стандартизированные измерительные контрольные точки:
- Длина рукава (см. иллюстрацию - маркировка AL) измеряется от пересечения швов в подмышечной впадине, следуя по шву до конца рукава. Измеряемая длина должна быть не короче максимального допуска 4 см.

- Длина передней промежности (см. иллюстрацию - mark SL) измеряется от пересечения швов в промежности костюма (см. иллюстрацию - отметка SX), следуя по переднему шву к подолу ножной части костюма. Измеряемая длина костюма должна быть не короче измеряемой длины контролируемой высоты промежности.

Количество частей материала, из которого состоит костюм, равно:

- По одной детали для каждого рукава (см. иллюстрацию-отметка 3). Рукав должен соединяться с основной частью костюма и должен доходить до лучезапястного сустава.

Кроме того, когда рука опущена вниз, то шов рукава должен быть выровнен по шву туловища.

- Три части туловища (верхняя часть тела над поясным швом): левая и правая передние панели (см. иллюстрацию-отметка 1) и задняя часть (см. иллюстрация-отметка 4) начиная от подмышечной впадины и заканчивая поясным швом. Передняя и задние части должны быть равны.

- 2 части для каждой ноги (под поясным швом): передние ножные панели (см. иллюстрация-метка 2) и задние ножные панели (см. иллюстрацию-метку 5). Начиная с поясного шва, размер панелей должен быть одинаковым спереди и сзади. Выравнивание задней и передней панели происходит по всей длине ноги. Передние и задние швы промежности должны соединяться со швами ножных панелей в самой нижней точке тела.

- Промежность (см. иллюстрацию-Марк SX).

- Молния, резинки и шнурки для навесного оборудования не засчитываются в качестве отдельной части костюма.

- Поясной шов должен быть расположен, относительно тела, в пределах 5 см выше или ниже тазовой кости (узкая часть талии). Шов должен обойти туловище горизонтально.

- Шов, соединяющий верхнюю переднюю и боковую панели, должен быть выровнен по вертикали со швом ножных панелей от подмышечной впадины до задней части кости в лодыжке.

- Нижний край ножных панелей может быть изменен в соответствии с требованиями заказчика.

Это касается фиксации переплета на пятке ботинка.

- Швы могут существовать только для того, чтобы соединить части костюма. Швы должны быть внутри костюма. Не допускается кромкошить (пришивать) концы

материала; не допускается соединять (сшивать) части костюма больше максимального шва (10 мм) (материал за швом к краю). Все швы должны быть прямыми или формируются по-разному только для того, чтобы соответствовать форме тела. Любые дополнительные швы или трансформация швов, любых струн, стержней, складок, лент и т. д. внутри или снаружи костюма для того чтобы достигнуть большего объема или большего аэродинамического эффекта не допускаются (то же самое касается нижнего белья).

- Прилагаемые иллюстрации костюма являются определяющими основаниями для них и письменными правилами. Исключение для юношеских соревнований: нет ограничений для участников в деталях и раскрое костюмов.

Дополнительные технические характеристики женского костюма для прыжков на лыжах с трамплина.

Количество частей материала из которого состоит костюм составляет:

- 7 частей для верхней части тела (см. иллюстрацию-отметки 1, 7, 4 и 8).
- 8 частей для нижней части тела (см. иллюстрацию-маркировка 2, 9, 6 и 10).

Талия должна идти вокруг туловища горизонтально и должна быть помещена на той части тела, которая имеет наименьшую окружность.

- Две части для каждого рукава, включая плечо: передняя часть рукава (см. иллюстрацию-отметка 3) и задняя часть рукава (см. иллюстрация-отметка 5). Каждый рукав начинается от отверстия горловины и максимально вытягивается через плечо к лучезапястному суставу. Начиная с самого начала от подмышки размеры панелей должны быть равны спереди и сзади. Выравнивание заднего шва должно быть центрировано по всей длине шва рукава и параллельный к туловищу. Кроме того, когда рука находится вытянутый от туловища передний шов рукава должен быть выровнен по шву туловища.

Боковые части (поз. 9 и поз. 10):

- Обе боковые части заканчиваются на высоте колена обучающегося. Допуск для конца обеих частей, выше и ниже колена, составляет + / - 15 см.

В пояском шве обе боковые части (поз. 7, 4, 9, 10) должны быть не менее 5 см в ширину.

- Верхние передние части (Pos 1, A1)

Верхняя часть передней части 1 должна иметь ширину не менее 10 см. Передний шов между боковыми частями 1 и 7 должен проходить по средней части груди.

4.1 материал, ткань-

Структура, поверхность материала и его состав для всех частей костюма должен быть одинаковым. Единственными исключениями являются разные цвета одного и того же материала.

Толщина костюма не должна превышать 6,0 мм, а также быть не менее 4,0 мм.

Конструкция костюма для прыжков с трамплина представляет собой пятислойную ламинированную ткань и состоит из:

- наружная ткань / первый слой
- пена
- эластичная мембрана
- пена
- подкладочная ткань

Компоненты ламинируются вместе либо в процессе горячего расплава, либо в процессе плавки.

Пламя ламинированное, где для ламинирования ткани необходимо 4 акта.

Контролируемая воздухопроницаемость 40 л / м² / сек. (правила FIS) достигается путем перфорации и гарантирует постоянную величину.

Наружная ткань / первый слой

Наружная ткань для ламината лыжных костюмов -это биэластичная основа-трикотажная ткань, называется шармез (паттерн нотации). Этот материал производится на базе 2-х-нитевой системы основовязальной машины.

Материал:

81 % полиамидный глянец dtex 44f12

19% эластан (лайкра) dtex 44f1

Вес:

180/190 г/м² прибл.

Эластичность:

Длина 150-160%

Ширина прибл. 85-95%

Отделка:

Окрашивается в классическом методе окрашивания кусков (кислотный краситель).

Кроме красителя и возможного красящего помощника нет никакой пользы от других допустимых химических веществ, которые изменяют характеристики объекта.

Поверхность:

Материал имеет две разные стороны:

- а) продольная полоса " разрыв ткани (четная сторона)"

б) поперечное резьбовое соединение, называемое атласной стороной

Атласная сторона-это видимая внешняя сторона прыжкового костюма. Атласная сторона должна быть без дополнительных процедур, таких как химические или механические изменения поверхности (например алюминиевым паром, фольгой приложения или другим).

Подкладочная ткань:

Подкладочная ткань идентична внешней ткани (материал и вес), но только белый.

Внутренняя ткань / пена и эластичная мембрана

Внутренний состав материала - это трехслойный ламинат, состоящий из двух слоев.

Слои пены 2,1 мм (объемный вес ок. 55г) и с резиновой мембраной посередине. Этот ламинат перфорирован для достижения определенной воздухопроницаемости.

4.2 воздухопроницаемость материала костюма-

Материал прыжкового костюма должен обладать минимальной воздухопроницаемостью, одинаково как снаружи внутрь, так и изнутри наружу. Минимум воздухопроницаемости устанавливается следующим образом:

Нерастянутая ткань должна демонстрировать среднюю воздухопроницаемость минимум 40 литров на м² / сек при давлении воды 10 мм.

Эта величина является обязательной на момент продажи производителем и при контроле в соревнованиях она должна быть не меньше 40 литров.

Хотя использование может привести к некоторому растяжению материала, задняя часть костюма должна демонстрировать воздухопроницаемость столь же высокую или более высокую, чем другие части костюмов.

4.3 нижнее белье-

- Толщина нижнего белья не должна превышать 3,0 мм (кумулятивная - все слои и части нижнего белья вместе).

- Воздухопроницаемость нижнего белья должна превышать 60 л / м².

- Размер, покрой и форма нижнего белья должны соответствовать размеру и форме самого нижнего белья нательного.

- Никакая форма капюшона не допускается.

- Никакие фиксации (т. е. встроенные отверстия для пальцев) не допускаются.

4.4 экспертиза материалов, костюмов-

Рекомендации по минимальной воздухопроницаемости, установленные FIS Control.

Рабочая группа по процедурам/оборудованию в сотрудничестве с федеральным правительством.

Институт контроля материалов действителен. Соответственно, для костюмов для прыжков на лыжах с трамплина допускаются многослойные материалы, а также главное, чтобы они соответствовали техническим характеристикам, воздухопроницаемости и чтобы все части костюма выполнены были из одного и того же материала.

5. Защитный шлем.

Использование аварийных шлемов является обязательным для всех мероприятий. Форма самого шлема должна соответствовать форме головы. Расстояние, измеренное в одной точке между наружной поверхностью шлема и головой, не должно находиться в непосредственной близости и при этом превышать 7 см.

Аварийные шлемы, используемые для международных соревнований FIS, должны соответствовать стандартам, применимым к аварийным шлемам для соревнований по горнолыжному спорту (аварийные шлемы для использования в прыжках на лыжах с трамплина).

Соответствие стандартам должно быть засвидетельствовано соответствующим органом.

Специфическая стандартизированная этикетка соответствия, прикрепляемая несъемным способом на заднюю часть шлема находится в таком месте, которое является и должно оставаться видимым. Так этикетка, в частности, не должна закрываться ремешком для очков. Наличие этикетки (Этикетка "RH2013"), подтверждающей соответствие применяемому стандарту к шлемам, которые будут использоваться для международных соревнований FIS, обязательно.

6. Лыжные очки.

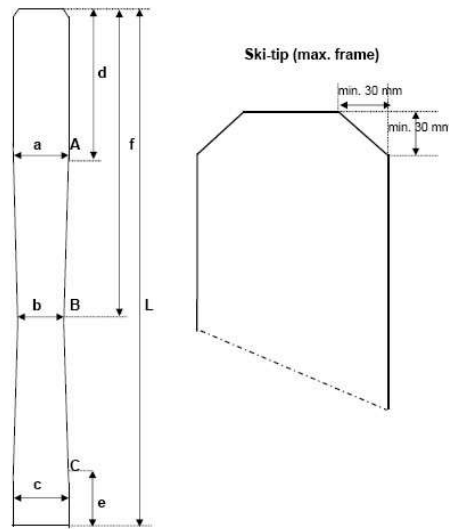
Лыжные очки - это устройства, защищающие глаза от непогоды и лучей с помощью оптически правильных линз. Их цель состоит в том, чтобы гарантировать хорошую, без контрастов видимость в любых погодных условиях. Рекомендуется всегда использовать защитные очки.

7. Лыжные перчатки.

Перчатки обеспечивают защитное покрытие от атмосферных воздействий и внешних воздействий. Использование перчаток обязательно для всех мероприятий. Размер перчатки должен соответствовать размеру руки. Толщина слоя материала- максимум 5 мм. Допускаются только перчатки с пальцами (для всех пальцев). Перчатки не могут быть в форме плавника.

Article 1.2.1.2: Precision of the Profile Width

L	Ski length
a	max. width at front portion = 115 mm
b	max. width at 57% of front portion (f) = 105 mm
c	max. width at tail portion = 115 mm
d	max. length between tip and begin of sidecut = 300 mm
e	max. length between tail and begin of sidecut = 150 mm
f	control point of b



Measurement table for mounting of Ski Jumping Bindings

Maßeltabelle für Montage der Skisprungbindung						
Measuring table for mounting of jumping bindings						
ab Saison 2010/2011 - as from Season 2010/2011						
Body height Ski jumping release	Ski length 140% Ski length 140%	Front side = 5 7% Front side = 5 7%		Body height Ski jumping release	Ski length 140% Ski length 140%	Front side = 5 7% Front side = 5 7%
cm	cm	cm		cm	cm	cm
140	203	116		155	225	128
141	204	116		156	226	129
	205	117			227	129
142	206	117		157	228	130
143	207	118		158	229	131
	208	119			230	131
144	209	119		159	231	132
145	210	120		160	232	132
	211	120		161	233	133
146	212	121			234	133
147	213	121		162	235	134
	214	122		163	236	135
148	215	123			237	135
149	216	123		164	238	136
	217	124		165	239	136
150	218	124			240	137
151	219	125		166	241	137
152	220	125		167	242	138
	221	126			243	139
153	222	127		168	244	139
154	223	127		169	245	140
	224	128				

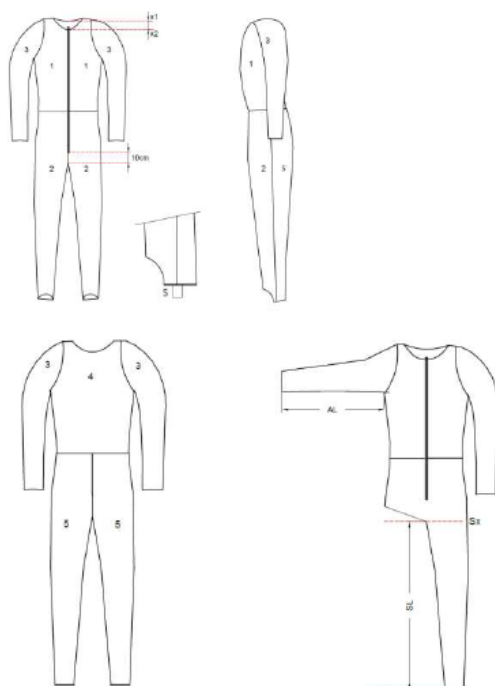
Maßeltabelle für Montage der Skisprungbindung						
Measuring table for mounting of jumping bindings						
ab Saison 2010/2011 - as from Season 2010/2011						
Body height Ski jumping release	Ski length 140% Ski length 140%	Front side = 5 7% Front side = 5 7%		Body height Ski jumping release	Ski length 140% Ski length 140%	Front side = 5 7% Front side = 5 7%
cm	cm	cm		cm	cm	cm
	246	140		185	268	153
170	247	141			269	153
171	248	141		186	270	154
172	249	142		187	271	154
	250	143			272	155
173	251	143		188	273	156
174	252	144		189	274	156
	253	144			275	157
175	254	145		190	276	157
176	255	145		191	277	158
	256	146		192	278	158
177	257	146			279	159
178	258	147		193	280	160
	259	148		194	281	160
179	260	148			282	161
180	261	149		195	283	161
181	262	149		196	284	162
	263	150			285	162
182	264	150		197	286	163
183	265	151		198	287	164
	266	152			288	164
184	267	152		199	289	165
				200	290	165

Measurement table for mounting of Ski Jumping Bindings

Jugend Cup - Masstabelle für Skilänge und Bindungsmontage						
Youth Cup - Measuring table for Ski length and mounting of the bindings						
ab Saison 2010/2011 - as from Season 2010/2011						
Body Height Körpergröße	Ski length = 140% Skilänge = 140%	Front ski = 57% Vorderski = 57%		Body Height Körpergröße	Ski length = 140% Skilänge = 140%	Front ski = 57% Vorderski = 57%
cm	cm	cm		cm	cm	cm
125	175	100		156	218	124
126	176	100			219	125
	177	101		157	220	125
127	178	101		158	221	126
128	179	102			222	127
	180	103		159	223	127
129	181	103		160	224	128
130	182	104		161	225	128
131	183	104			226	129
	184	105		162	227	129
132	185	105		163	228	130
133	186	106			229	131
	187	107		164	230	131
134	188	107		165	231	132
135	189	108		166	232	132
136	190	108			233	133
	191	109		167	234	133
137	192	109		168	235	134
138	193	110			236	135
	194	111		169	237	135
139	195	111		170	238	136
140	196	112		171	239	136
141	197	112			240	137
	198	113		172	241	137
142	199	113		173	242	138
143	200	114			243	139
	201	115		174	244	139
144	202	115		175	245	140
145	203	116		176	246	140
146	204	116			247	141
	205	117		177	248	141
147	206	117		178	249	142
148	207	118			250	143
	208	119		179	251	143
149	209	119		180	252	144
150	210	120		181	253	144
151	211	120			254	145
	212	121		182	255	145
152	213	121		183	256	146
153	214	122			257	146
	215	123		184	258	147
154	216	123		185	259	148
155	217	124		186	260	148

Standardized measuring control points and number of parts of material of which the suits consist

Valid is the image 1.1b (men) dated 11.06.2012

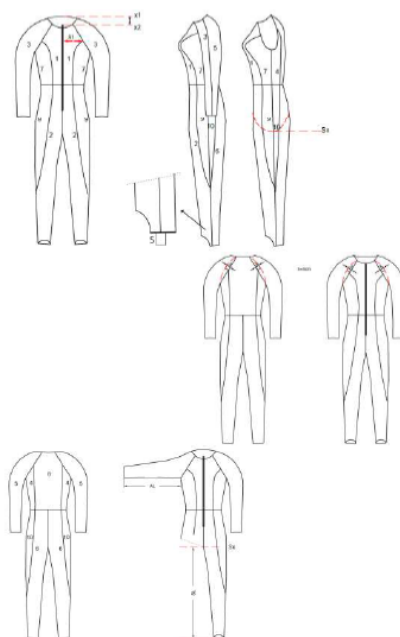


26.10.2019 Specifications for Competition Equipment Edition 2019/2020

- 36 -

Standardized measuring control points and number of parts of material of which the suits consist

Valid is the image 1.3b (women) dated 11.06.2012



26.10.2019 Specifications for Competition Equipment Edition 2019/2020

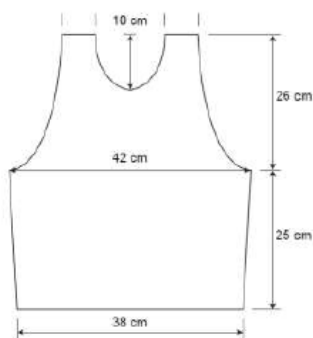
- 37 -

Label attesting conformity with FIS specifications for helmets

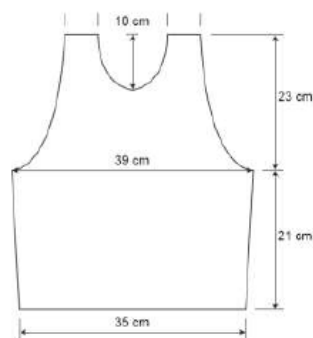


Minimum Width : 10 Mm
Minimum height : 15 Mm

Ski Jumping Men
Without elastic band



Ski Jumping Women
Without elastic band



6.3. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки

для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки- двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства- четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства- четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах с п о р т и в н о й п о д г о т о в к и в п е р и о д п р о в е д е н и я у ч е б н о - т р е н и р о в о ч н ы х м е р о п р и я т и й и у ч а с т и я в с п о р т и в н ы х с о р е в н о в а н и я х .

Таблица 27

Минимальные температурные нормы для проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта «лыжное двоеборье»

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

разряды						
---------	--	--	--	--	--	--

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Лыжное двоеборье. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва - 1984.
2. Прыжки на лыжах с трамплина и лыжное двоеборье. Программа для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. г. Москва 1984г.
3. Сахарнов С. А. Современная техника прыжков на лыжах с трамплина. Г.Нижний Новгород 2004г.
4. Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры г. Москва Физкультура и спорт ,1991г.
5. Н.Г. Озолин Настольная книга тренера-преподавателя:- Наука побеждать – М: ООО издательство Астрель, ООО издательство «2002Аст».
6. «Методические разработки по совершенствованию подготовки лыжников-двоеборцев». Ленинградский ордена трудового красного знамени государственный педагогический институт им. Герцена. г. Ленинград 1983г.
7. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. К. Блюме. Страх - постоянный спутник прыгунов на лыжах.
9. Комплексный педагогический контроль в подготовке юных лыжников - двоеборцев. Ушаков В.И., к.п.н, доцент ИМ (ЛМЗ-ВТУЗ) СПбГПУ
10. Р.Гюртлер. Специальная методика тренировки в прыжках на лыжах с трамплина
11. С.А.Зубков, А.Н.Арефьев. Методические разработки по технике и методике прыжков на лыжах с трамплина.
12. А.Паттини, Ф.Шена. Влияние учебно-тренировочных нагрузок и приема железосодержащих веществ.
13. Боженинов О.М., Жилияков А.А. Основные направления совершенствования техники прыжка на лыжах: Методические рекомендации. - М: ЦНИИС, РГАФК, 1993.

14. В.Джирарди. О подготовке молодых австрийских прыгунов на базе Лыжной гимназии Штамса.
15. Вирмавирта М. Коми П. Биомеханика современного прыжка на лыжах с трамплина. Тезисы докладов по материалам ФИС. - Финляндия, 2001.
16. Грозин Е.А. Методика обучения прыжкам на лыжах. Лыжная подготовка и лыжный спорт. - Л., 1981.
17. Гюртлер Р. Методика тренировки в прыжках на лыжах. Реферативный сборник. - Австрия, 1998.

Перечень интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.fis-ski.com/> - Международная Федерация лыжного спорта(FIS)
3. <https://minsport.tatarstan.ru/> - Министерство спорта Республики Татарстан
4. <http://www.skijumpingrus.com/> - Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России
5. <http://www.wada-ama.org/> - ВАДА (WADA)
6. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский комитет России
7. <http://www.rusada.ru/> - РУСАДА

Таблица 28

Годовой план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-16	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах)спортивной подготовки					
		1.	Физическая подготовка:	107-143	147-187	219-392	343-384
Общая физическая подготовка	90-121		122-155	159-257	158-177	125-146	146-199
Специальная физическая подготовка	17-22		25-32	60-135	185-207	206-245	221-299
2.	Техническая подготовка	44-59	64-82	71-125	90-92	62-73	63-85
3.	Тактическая подготовка	13-17	13-15	21-30	32-34	41-49	32-43
4.	Психологическая подготовка	13-16	14-15	21-30	32-34	41-49	32-43
5.	Теоретическая подготовка	6-12	9-18	12-33	19-40	25-58	33-66
6.	Аттестация	6	6	16-20	24-30	24-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	5-6	6-8	21-29	50-56	104-125	162-216
8.	Инструкторская практика	5-6	6-8	21-29	50-56	104-125	162-216

9.	Судейская практика	5-6	6-8	21-29	50-56	104-107	162-216
10.	Восстановительные мероприятия	3-6	6-24	30-40	46-55	96-109	79-100
11.	Медицинское обследование	4	4	6	6	8	8
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	23-31	31-41	61-69	90-93	100-124	124-143
13.	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–	–
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-832	832-936	1040-1248	1248-1664

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Афанасьева Н.А.		 Подписано 22.04.2024 - 11:18	-